

Obsah

Úvod	7
Jak jste vlastně stará?	15
<i>Přiznávat, či nepřiznávat svůj věk</i>	
Náhle bez partnera	24
<i>Jak si zvyknout na samotu</i>	
Lovy na zajíčky	33
<i>Jak randit s mladšími muži</i>	
Dokud se hýbu, ještě není všem dnům konec!	46
<i>Cvičení vám může změnit život</i>	
Romance v přítmí	60
<i>Tipy a triky pro dámský budoár</i>	

Pleť ve formě	71
<i>Tipy, jak si udržet pleť svěží</i>	
Smím prosit?	82
<i>Nikdy jste netančila? Teď to zkuste!</i>	
Osobní kouzlo	90
<i>Starší ženě se může hodit dramatický styl</i>	
Žít a nechat... věčných diet	99
<i>Jak být štíblá a nebladověť</i>	
Na velikosti nezáleží	108
<i>Netrapte se svou konfekční velikostí</i>	
Posedlá módou	116
<i>Proberte svůj šatník</i>	
Tuhle trochu zabrat, tamhle kapku vycpat... ..	125
<i>Co byste měla vědět o plastické chirurgii</i>	
Pozor na lháře!	138
<i>Co nám muži říkají doopravdy</i>	
Deprimující pauza	145
<i>Menopauza – to je hozená rukavice!</i>	

Holky, co spolu mluví	154
<i>Trvalá přátelství mezi ženami</i>	
Vaše domácí úkoly	163
<i>Péče o pleť po čtyřicítce a její výživa</i>	
Vyražte si někam daleko!	173
<i>Radosti cestování samostatné ženy</i>	
Randění	187
<i>Měnící se svět schůzek s muži</i>	
At žije ten malý rozdíl!	200
<i>Ženy a muži zřejmě opravdu pocházejí z jiných planet</i>	
Ale počkat! To ještě není všechno!	210
<i>Teď víte, jak být úžasná i po padesátce... a ještě mnohem později</i>	
Doslov	212