

Obsah:

1. Buď spokojený	4
Cesta ke štěstí	
Základní pilíře spokojenosti	
Osobní motivační mapa, jak dosáhnout spokojeného života	
2. Mysli na sebe a své zdraví	8
Já jsem strůjcem svého života	
Zdravý životní styl	
Prevence, profylaxe, očkování	
3. Co mohu udělat hned	12
Komunikujte s lékařem	
Kalendář preventivních prohlídek podle aktuálního věku	
Kalendář očkování	
4. Partnerské vztahy a radost z lásky	22
Kult partnerství	
Zdravá žena	
Zdravý muž	
5. Uspokojení z práce	26
Snížení stresu	
Vybalancování práce a života	
6. Pojišťovna štěstí sto let žití věští	29