

OBSAH

4

PŘEDMLUVA

9

POZNÁMKA AUTORKY

13

OSAMĚLOST

24

ZDRAVÍ

39

STRAVOVÁNÍ

69

POHYB, VOLNOST, MOBILITA

100

FINANCE

116

INVESTICE

121

DODATKY, KTERÉ BY MOHLY
ZKRÁŠLIT A ULEHČIT ŽIVOT

122

DODATEK I. - NECHEJTE SI POMOCI

131

DODATEK II. - TRADICE

133

DODATEK III. - ŽIVOTNÍ ÚKLID

144

DODATEK IV. - FYZICKÉ INTIMNOSTI
NEJSOU JEN PRO MLADÉ

151

JAK MLUVIT S VNOUČATY - SLOVNÍK
MODERNÍ BABIČKY A DĚDY

170

ZÁVĚR