

Obsah

Úvod.....	XV
-----------	----

KAPITOLA 1

Zdraví a tělesný vzhled	1
-------------------------------	---

SKUTEČNÉ ŽENY CHODÍ NA VÝTĚRY, JEDÍ CHLEBA
A VYJEDNÁVAJÍ KLID ZBRANÍ SE SVÝM VELKÝM ZRCADLEM

Cvičební plán, který dokážete dodržovat • Co všichni vidí na józe • Fitness klub: druhý domov nebo ohavná mučírna? • Tajemství levného členství ve fitku • Stres - kořen všeho zla • Až na samé dno - k nespavosti • Tímhle se nacpěte: zdravý jídelníček, zaručená věc • Vyměšování: mělo by to s vámi pohnout • Centrum, lněné semínko a B komplex, ach jo! • Jak hubnout inteligentně • Odložte Cosmo: život ve skutečném těle • Kdo rozhoduje o tom, jestli jste „příliš hubená“ nebo „příliš tlustá“? • Proč opravdu musíte už dnes přestat kouřit • Chablis se nepije k snídani • Od dermatologie až na gynekologii: jak najít správného lékaře • Stojí to za bačkoru a nebude to lepší: kdy se svěřit odborníkovi • Jednosměrný listek do Údolí panenek

Kariéra a práce.....63

JAK SI ZÍSKAT, UDRŽET, OPUSTIT, ZMĚNIT, ZLEPŠIT, VYSVĚTLIT

ČI PŘEŽÍT JAKÉKOLIV ZAMĚSTNÁNÍ

- Čím chceš být, až vyrosteš? • Životopisy a průvodní dopisy
- Hledání zaměstnání • Jak dosáhnout výborných výsledků u každého pohovoru • Postgraduál: Ted nebo nikdy? • V práci: než jste šéfovou, musíte být asistentkou • Dočasně bez opovržení
- Mentoři a modely rolí • Rozhovor se šéfem • Jak přijmout kritiku bez záchvatů pláče
- Zaměstnání není studentský spolek • Umění hovořit • Profesní sebevražda po e-mailu • Když se dobré zaměstnání změní v noční můru • Odcházíte ze zaměstnání, ale zachovávejte si identitu • Výborně dělat to, co děláte

Peníze a finance111

SPOŘENÍ, ÚVĚRY, LIKVIDACE DLUHŮ, PENZIJNÍ PŘIPOJIŠTĚNÍ

A SPOUSTA DALŠÍCH FINANČNÍCH ZÁLEŽITOSTÍ,

O KTERÝCH SE NIKOMU MOC NECHCE MLUVIT

- Finanční potíže jsou dobré leda pro ptactvo: co jste vy? • Jak si stanovit rozpočet • Id a superego v utrácení • Vejde dívka do banky • Kreditní karty: Brána závislosti otevřená? • Kdo vydrží déle: já nebo moje úvěrové hodnocení? • Akcie, dluhopisy a podobné: taje investování • Jste jedinečná, ale 30. března jsme si všichni rovni • Fantazírování o rytíři na bílém koni • Dvě velelkoupě: auto i dům

Etiketa: Nejde jen o vidličky.....173

JAK PŘIJÍMAT POKLONY, ELEGANTNĚ ZABRAT POHOVKU, VYBRAT SVATEBNÍ DAR
A DALŠÍ BEZBOLESTNÉ, AVŠAK NEZBYTNÉ ZÁKLADY DOBRÉHO VYCHOVÁNÍ

Co lze a co nelze v konverzaci • Pravidlo o špenátu v zubech •

Zákaz házení jídlem: přepychové restaurace a bary na úrovni

• Spropitné: tahák • Třináct zásad správného stolování

• Dobrá hostitelka nikdy netrvá na šarádách • Spojte

se: představování • Nekašlete na večírky: Jak se stanete dobrým hostem • Něco

o e-pozvánkách • Svatby: co vám zapomněli říct • Kolik darů musí darovat dobrý host?

• Komunikace ve stále barbarštějším světě • Ať dlouho žije pravý nefalšovaný dopis! •

Jak se vyhnout mobilnímu křupanství • Kondolence

Společnost okolo vás.....207

SPRÁTELTE SE S NOVÝMI LIDMI, ZACHOVEJTE SI STARÉ PŘÁTELE
A RÁNO BUĎTE STÁLE HODNA SEBEÚCTY

Být tam: jak být dobrou přítelkyní když... • Výběr z mnoha možností: neustále se měnící

sestava přátel • Seznam A, seznam B • Takže se prostě představím? • Vzdálenost mezi

městy nebo mezi kontakty? • Účet zvlášť: přátelé z rozdílných příjmových kategorií •

Dvě dívky na cestě: pět kroků k úspěchu • Kdo jsou tihle lidé? Dejte přátelům možnost se

změnit • Klub rvavých koček • Když je důležitější zůstat kamarádky než mít pravdu •

Jak se omluvit a zachovat si sebedůvěru • Šířte lásku: rovnováha mezi přátelstvím a dvo-

řením • Dívčí dívky a hochštaplerky • Mělčiny v přátelských vodách • Konec přátelství:

choulostivá operace • Zvolená rodina

Randění, sex a romantika 241

STRÁDÁNÍ A POTĚŠENÍ Z RANDĚNÍ, ROZHOVORY o NÁS, SEX
BEZ CÍLE A DALŠÍ OTÁZKY ROMANTICKY ZALOŽENÝCH DUSÍ

Musíte mít ráda především sebe - to nejsou jen plané řeči

- Pozor na přehnané sdílení informací • Jak odlišit těch pár chytrých, s nimiž se dá chodit, od psychotického zbytku • Jak najít nápadníka • Velkoobchodní elektronický sklad nápadníků: internetová seznamka • Neuvážený telefonát: opilé zaláskování • Zavřete pusy a vypadejte hezky aneb Špatné rady, kterými se nesmíte řídit • Listina sexuálních práv a svobod ženy • Orgasmus z jiné perspektivy • Možná dítě? Možná ne • Ze záchodového sedátka to nebude • Flirt, číslo, známost na jednu noc a milenec na poloviční úvazek • Randění pro pokročilé: dlouhodobý vztah • Pravda o slušných mladících • Sestěhování do jednoho bytu • Promluvme si o nás: základní kurz • Rozcházení • Trocha povzbuzení pro dámy, které milují dámy

Jak vycházet s rodinou 293

KDYŽ SI PŘITOM UJASŇUJETE, KDO VLASTNĚ JSTE

- Rodiče jako skuteční lidé • Jak ze sourozenců udělat spojence • Na svátky doma: vaječný koňak a dobrá nálada, nebo ne? • Černá ovce má nejhezčí vlnu • Mladík se setkává s rodinou: Ach chlapče, chlapče • Mají být rodiče vašimi nejlepšími přáteli? • Nejste smolařka jen proto, že se nastěhujete zpátky k rodičům • Maminčina šrajtofle/maminčina sukně: peníze od rodičů • Hodná dcera • Velké věci, malé věci

Spiritualita317

ZÍRÁNÍ DO STROPU VLEŽE NA POSTELI
A JINÉ CESTY K OSVÍCENÍ

- Co je spiritualita? • Víra v novém století • Život po nedělní škole • „Existují stovky způsobů, jak klečat a líbat zemi“ • Spiritualita a etika: neštěstí v lásce nebo úmyslné konání zla? • Okamžitá karma • Jejda, zase jsem byla totálně nepřírozená • O odsuzování a pocitu, že jste odsuzovaná • Etika v akci: vaše sociální svědomí
 - Věnuji-li peníze, pomůže to mimo mě také někomu jinému?
 - Nic než anarchie: když se všechno sesype

Domácí rádce v moderní době341

ANEBO VŠECHNO, CO VÁS MATKA NEMĚLA ČAS NAUČIT

- Dejte mi přístřeší: jak nalézt bydlení • Šmudly a pořádnice pod jednou střešou • Záhada domácího zápachu • Vedení domácnosti se spolubydlicími • Bezproblémové praní • Pryč s tebou, zatracená skvrno • Špinavá pravda o chemickém čištění • Vaření pro jednoho: nemusí to být deprimující • Ve správce: krejčovina i pro ty, kteří šití nenávidí • Jak zařídit kuchyň • Všechno zmrazit • Cesta k bioproduktům: analýza přínosů ve vztahu k nákladům • Jednoduché recepty, které může připravit i nekuchařka
 - Kdybych měl velikej hever: speciál pro kutilky • Zhasínáme, večerka: úspory elektrické energie • Cizinci přicházejí: vlezlí spolubydlicí, kteří neplatí činži

Móda do každé doby.....391

ÚSKALÍ PUNČOCHÁČŮ, NEOMLUVITELNÉ ÚLETY S ŽABKAMI
A VELKÁ DISKUSE O HOLENÍ DO BIKIN

Budování šatníku: základy • Pár slov o „typu“ • Náklady na jedno obléknutí • Jak se obléci za 15 a méně minut • Osm způsobů, jak využít tytéž černé šaty • Myslete jako architektka: jde jen a jen o rovnováhu • Jak zjistit, co na vás vypadá nejlépe • Za méně peněz více značek: varovný příběh • Nazdar bazar • Doplnky, ne přeplňky • Přestavba šatníku • Jak si vytvořit zdravou závislost na botách • Dívka se špatnou podprsenkou • Kalhotky jsou opomíjené: krátká óda • Rozkrok a dál: ochlupení, jehož byste se chtěla zbavit • Cesta k účesu, který se vám bude zamlouvat • V jistém stylu: pár slov na rozloučenou

Přílohy.....427

- Příloha A: Pojištění vozidla vám zachrání život
- Příloha B: Všechny souvislosti koupě domu
- Příloha C: Rodiče a novina o homosexualitě
- Příloha D: Položkový seznam pro hledání toho pravého bydlení
(ani na jeden kohoutek se nezapomnělo)

Prameny.....442