

OBSAH

Poděkování	7
Předmluva: Takže...	9
Úvod: Přichází třicítka	12
Pět etap nadcházející třicítky	12
Nezůstávejte u listování, kupte si tuhle zatracenou knihu	15
Deset mýtů o nadcházející třicítce	16
Strach: Jak to myslíte, že už mi nikdy nebude znovu čtyřladvacet?	18
Že jsem otravná?	18
Spousta strachu	21
Strach z nové demografie	24
Strach z dospívání	25
Kompletní dospělácký seznam	26
Strach, že se staneme „jimi“	28
Strach z hudební propasti	30
Strach, odpor a kult mládeže	32
Strach si vybrat... jakkoli si vybrat	34
Volba	38
Strach z přibývajících let	40
Strach ze ztráty vlivu generace X	41
Strach, že ztratíte tempo	43
Strach, že se zaškatulkujete do povahy třicetiletých	44
Strach z odtikávání hodin	45
Strach, že se začínáte podobat svým rodičům	47
Deset věcí, které byste měla ve třiceti udělat	47
Strach, že se nezačínáte podobat svým rodičům	48
Strach ze všeho = únik!	49
Popření: Nemám žádný důvod, proč číst tuhle kapitolu	52
Proč popírat?	53
Smutné, ale nezbytné, a občas dokonce užitečné	54
Známí popírači	56

Nové mládí	58
Důležitá fasáda	59
Základní biologie	65
Pořádná koupel	67
Biologické hodiny – skutečnost, nebo fikce?	71
Život u rodičů – naprosté popření	77
Realita	78

Vyjednávání: Jednejme!	81
Pouhé odhodlání	85
Věci, které musíte udělat do třiceti	86
Královna seznamů	88
Užitečné seznamy pro třicátnice	89
Základ pro vyjednávání	90
Mé řešení	92
Srovnávací hra	93
Pravidlo nadšenců	99
Osvěta	101

Odpočítávání: Tlustá dáma jhne	105
29 a odpočítáváme	105
Deset: Inaugurační devětadvacáté narozeniny	111
Devět: První šedivý vlas	112
Osm: První vráska	113
Sedm: První den, kdy vás začnou bolet kosti	114
Šest: Změny v metabolismu	115
Pět: Manželství	118
Čtyři: Děti	122
Tři: Vlastní domov	124
Dva: Žádné „zázračné dítě“	125
Jedna: Pevní postavení	127

Obrana: Několik zdánlivě banálních, ale osvědčených tipů	131
Sít, kterou jsme upředly (webové stránky)	132
Návrat k přírodním prostředkům	134
Správné vibrace	135
Zeptejte se Isadory	136
Špetka dobré rady	138
Pište	140
Fankluby	141

Velké neznámo: Opálené, odpočinuté a třicetileté	143
Ted' už to můžu říct	144
Deset nejlepších věcí na třicítce	146
Třicet a dál	147
Zásadní logické výklady	153
Přechod zvaný třicítka	153
Sedmileté svrbění	154
Vrátil se Saturn	155
Bezúhonný cvok	156
Tři etapy	156
Odvážné děvče	157
Co víte na rozdíl od dvaadvacetiletých	158
 Je to jen práce	160
Varovný příběh	161
Je to druh životního stylu	163
Silikonové implantáty	166
Vizáž	168
Práce na dobu určitou	170
 Rande ve třiceti	173
Žádná pravidla	173
Místa, kde se lze seznámit s muži	174
Dohazovači	175
Humanitární případy	176
Jak přežít večer se třemi páry	176
Hlavní dilema třicátnic při randění	178
Muži, kteří milují třicetileté ženy, a způsob, jakým se jim odměňujeme	179
Osobní inzeráty	180
Pan Pravý a pan Pravý Současný	182
Hezcí židovští chlapci	182
Chlapi a boty – podobnost?	183
Tipy na rande od těch, které vědí	184
Zlomené srdce	185
Schůzka při obědě	187
Váš sexuální vrchol	191
 Slavná poslední slova	192

