

## Obsah

Úvod	
Kapitola 1:	<b>Ráno začíná snídaní</b> ..... 6
Kapitola 2:	<b>Svačina je otázkou volby</b> ..... 17
Kapitola 3:	<b>Klidný oběd v práci</b> ..... 20
Kapitola 4:	<b>Odpolední svačina může být nezbytná</b> .....25
Kapitola 5:	<b>Večeře jedna, večeře dva?</b> ..... 30
Kapitola 6:	<b>V noci v pohodě</b> ..... 33
Kapitola 7:	<b>Není ráno jako ráno</b> ..... 37
Kapitola 8:	<b>Běžný den v práci</b> ..... 40
Kapitola 9:	<b>Večerní pohoda doma</b> ..... 43