

Kapitoly:

1. Vítej v klubu 60+: Už nejsi mladík. Ale pořád máš své dny. I když jen v pondělí a ve středu.....	7
2. Věci, které zvládneš opravit i bez brýlí – a jak se tvářit, že víš, co děláš.....	11
3. Doba, kdy televize měla 3 kanály – a stejně ses díval radši do lednice.....	15
4. Sluch už není, co býval... ale pořád slyšíš, když pění pivo.....	19
5. Garáž: Světlý chrám mužství, kde se nic neudělá, ale všechno se plánuje.....	23
6. Když ti někdo volá po 20:00 – panika, že se něco stalo.....	27
7. Pivní břicho není problém. Je to památník všech tvých kamarádství.....	31
8. Retro auta, retro holky a retro klouby: Všechno zní líp, než jak to dnes vypadá.....	35
9. Ranní start po šedesátce: Pomalu, ale jistě k první kávě.....	39
10. Kde se berou ty ztracené ponožky? A jak se smířit s tím, že nikdy nebudeš mít stejný pár.....	43
11. Paměť: Vzpomínáš na padesát let zpět, ale nepamatuješ, proč jsi šel do kuchyně.....	47
12. Koníčky muže 60+: Rybář, šéf grilu, televizní expert a mistr výmluv.....	50
13. Sex po šedesátce: Míň akce, víc umění – a pořád radost ze hry.....	55
14. Móda: Tričko z roku 1997 je teď vintage. A trenky? Ty, co drží.....	59
15. Co všechno schováváš „na později“ a proč už to nikdy nenajdeš.....	63
16. Děti vyrostly. Teď jsi otec s právem mlčet – a děda s povinností rozmazlovat.....	67
17. Kuchyně: Když si sám uděláš párky a připadáš si jako šéfkuchař.....	71
18. Když listuješ starými fotkami a říkáš si: „To jsem fakt já? A ty rifle byly moje?“.....	75
19. Umění ničeho: Jak vypadat, že přemýšlíš o smyslu života, když jen odpočíváš.....	79
20. Závěr: Jsi tady. V šedesáti. V plné síle. No dobře – v poloviční. Ale pořád král!.....	83