

Kapitoly:

1. Vítej v klubu 50+: Gratulujeme. Odteď tě bolí záda i ve spánku.....	8
2. Pivo místo proteinů: Jak tvoje tělo přešlo do režimu „údržba“.....	12
3. Sluchátko, sluchadlo, sluch? Cože?!.....	16
4. Místo vnoučat zase přebaluješ.	
A světe div se, tentokrát je to tvoje dítě. Dobrovolně.....	20
5. Retro hity, co dnešní mladí vůbec nechápou.....	25
6. Krém proti vráskám? Ne. Krém na bolavý klouby.....	29
7. Sex po padesátce: Není to, co bývalo. Ale pořád je to fajn (občas).....	33
8. Džíny, co nosíš 10 let, jsou pořád dobré. Podle tebe.....	37
9. Moderní technologie: Když chceš jen zapnout TV,	
ale spustíš Netflix, Spotify a vypneš wi-fi.....	41
10. Ranní káva = ranní meditace na záchodě.....	45
11. Práce? Už ne lezeš po kariérním žebříčku. Teď se snažíš nespadnout.....	49
12. Náradí máš. Návodů čteš, až když to bouchne.....	53
13. Zapomínání jako životní styl: Proč jsi šel do kuchyně?.....	57
14. Vnouče na obzoru? V duchu jsi ještě kluk! Ale klouby nesouhlasí.....	61
15. Vzoreček dne: káva + Ibalgin + hořčík + humor.....	65
16. Boomerské pravdy: „Za nás to bylo jiné!“ (A lepší... samozřejmě).....	69
17. Výpadek internetu = osobní apokalypsa.....	73
18. Sport po padesátce: Rekreačně. Opatrně.	
Sice jen jednou ročně, ale pak to vyprávíš půl roku.....	77
19. Věty, co začínáš říkat a sám sobě se lekneš.....	80
20. Je ti 50. Jsi tady. Přežil jsi mládí, rodičovství, daně i techno.....	84