

Kapitoly:

1.Vítej ve čtyřiceti! Tady začíná ta pravá jízda (v podprsence bez kostic).....	9
2.Ráno po čtyřicítce: Když vstaneš a něco bolí... je to normální.....	13
3.Zrcadlo, zrcadlo... řekni mi, že je to jen špatné světlo.....	17
4.První šediny: Když už nejsou jen na hlavě, ale i... no však víš.....	21
5.Věk je jen číslo. A filtr. A korektor. A dobrý krém.....	25
6.Boty, které tě zničí – a přesto je nikdy nevyhodíš.....	29
7.PMS, perimenopauza a "promiň, jsem unavená".....	33
8.Sex po čtyřicítce: Když se to plánuje jako wellness víkend.....	37
9.Kariéra, chaos a kabelka, kde se ztrácí život.....	41
10.Když tě v práci osloví „paní“ a ty se podíváš za sebe, koho myslíš.....	45
11.Zdravotní prevence: Ano, fakt už MUSÍŠ chodit na prohlídky.....	48
12.Jak poznáš opravdovou kamarádku? Neposuzuje tvoje chlupy na bradě...52	
13.Děti, domácnost a démon jménem "co bude dnes k večeři".....	56
14.Móda po čtyřicítce: Už víš, že nejvíc sexy je pohodlí.....	60
15.Jak přežít nákup v drogerii, aniž bys utratila majlant za masky.....	64
16.Cvičení po čtyřicítce: Když ti trenér řekne „skákový cvik“ a ty se lekneš.....	68
17.Manželství, rozvod, single? Hlavně mít vlastní deku a ovladač.....	72
18.Když tě láká zahrádka víc než klub.....	76
19.Tajemství šťastné ženy: Dvě slova – ticho a čokoláda.....	80
20.Padesátka na dohled: A víš co? Těšíš se!.....	84