

Kapitoly:

1. Vítej v klubu 40+: Kde začíná opravdová jízda (s tempem senior-bus).....	8
2. Ranní vstávání: Od "Zvládám vše" k "Kde je moje ortéza?".....	11
3. Sex po čtyřicítce: Když vášeň střídá plánování a protahování.....	14
4. Slovník čtyřicátníka: Co znamená "zajít na jedno" (spoiler: není to jedno)....	17
5. Vzpomínky na 90ky: Když jsi byl cool... a měl vlasy.....	21
6. Pivní břicho – není to tuk, to je vnitřní airbag.....	25
7. Fitness po čtyřicítce: Jak si natáhnout lýtko při oblékání ponožek.....	29
8. Děti a technologie: Když tvůj potomek ví, co je TikTok – a ty si myslíš, že je to druh bonbónu.....	33
9. Manželství ve 40: Jak přežít debatu o barvě utěrek.....	37
10. Stříbrná elegance: První šediny a jak je nosit s hrdostí (nebo čepicí).....	40
11. Kocoviny s věkem: Když dvě piva bolí víc než rozvod.....	45
12. Zdravotní kontrola: Proč doktor najednou začíná každou větu slovy „V tomto věku...”.....	49
13. Módní styl po čtyřicítce: Ponožky v sandálech jako statement.....	53
14. Auto = svoboda: A parkování u Lidlu jako dobrodružství.....	57
15. Kamarádi: Jak se pozná pravý přítel? Přinese ti ibalgin a neptá se.....	61
16. Pracovní život: Když tě kolega o 22 let mladší osloví „pane”.....	65
17. Hobby 40+: Když začneš s modelařinou, zahradničením... nebo cyklistikou v upnuté kombinéze.....	69
18. Jak přežít návštěvu IKEA bez psychické újmy.....	73
19. Jak dělat, že rozumíš smart věcem (a tajně googlit návod).....	78
20. Padesát na dohled: Proč je 40 nových 30... ale s vyšším krevním tlakem.....	82