

Kapitoly:

1. Vítej v klubu 30+: Věk, kdy jsi stále mladá...	
ale už víš, co je výživový doplněk.....	8
2. Ráno v zrcadle: Když tvůj obličej potřebuje 10 minut... a tři séra.....	11
3. Make-up, co drží celý den (a nervy, co ne).....	15
4. První vrásky: Jsou od smíchu? Dobře. Ale pořád tam jsou.....	18
5. Sex ve třiceti: Když je předehra horká sprcha bez vyrušení.....	21
6. Móda 30+: Vysoké podpatky? Ne, díky. Už miluješ boty, co neškrtí.....	25
7. Kdy ses naposledy vyspala? (Spoiler: nebyl to tento týden).....	28
8. Dovolená? Super. Ale hlavně ať je tam wellness a klid.....	32
9. Děti tvých kamarádek: Malí lidé, kteří ti tykají a soudí tvoje nehty.....	36
10. Svatby, rozvody a baby shower: Tvoje nové víkendové kolečko.....	40
11. Kariéra: Když se tě stážistka zeptá, jestli jsi tu „dlouho“.....	44
12. Životní styl: Káva, krém na kruhy pod očima a „já dneska nikam nejdu“.....	48
13. Instagram vs. realita: Ta „dívka z pláže“ jsi taky ty – ale s výběhem filtrů.....	52
14. Grilovačky, vínka, oslavy... a trávení, které se už neptá.....	56
15. Vztahy: Hledáš partnera. Ale i někoho, kdo ví, co je „ručník na vlasy“.....	60
16. Ženské tělo: Stále krásné. Jen občas protestuje u pizzy.....	64
17. Chvilka pro sebe: 7 minut na záchodě s telefonem. Wellness verze.....	68
18. Drahé krémy a levné víno: Rovnováha po třicítce.....	72
19. Máš nárok říct NE. A pak si to ještě v klidu vysvětlit doma.....	76
20. Pohled do budoucna: Třicítka je nový začátek	
A ty jsi skvělá, i když nemáš plán.....	80