

Kapitoly:

1.Vítej ve třiceti: Věk, kdy ti tělo začíná posílat zpětnou vazbu.....	9
2.Kocoviny 3.0: Když se z piva stane dvoudenní projekt.....	13
3.Kariéra: Když tě osloví „pane“ a nejsi si jistý, jestli máš odpovědět.....	17
4.Vztahy ve třiceti: Už nehledáš Miss... hledáš, jestli má hypotéku.....	21
5.Sex ve třiceti: Míň spontánní, víc přesný... ale zato boží.....	25
6.Bydlení: Panelákový realismus vs. sen o loftu s výhledem.....	29
7.Tvoje první „jo, na to už jsem starej“ – a bylo to u Twisteru.....	33
8.Kultura těla: Když začneš cvičit, ne kvůli břišákům, ale kvůli zadům.....	37
9.Svatby, rozvody, rozlučky: Tvoje léto je plné cizích oslav.....	41
10.Životní styl: Od energetáku ke kombu "magnesium + D3".....	45
11.Tvoje oblíbená slova: „Pojďme někdy posedět.“(Nikdy se to nestane.)..	49
12.Oblíbené věci: Tepláky. Gril. Vlastní ovladač.....	53
13.Auto: Láska, únik, úložiště plastových flašek a ponožek.....	57
14.Kamarádi: Máš jich míň. Ale znají PIN k tvému účtu.....	62
15.Technologie: Když máš novou appku, ale nevíš, co dělá.....	66
16.Tvoje narozeninové oslavy: Od šílených večírků k „dáme si pivo a půjdeme včas“.....	71
17.Sport: Už jen v televizi. A i to s občasnou pauzou.....	74
18.Děti tvých kamarádů: Malí lidé, kteří tě poznají jako „strejdu Honzu“.....	78
19.Tvoje oblíbené fráze: „Já byl v jejich věku jinej.“.....	82
20.Pohled do budoucna: 40 se blíží.	85

Ale zatím ještě stíháš do půlnoci neusnout.