

Obsah

Teorie

1. O vrtání kolene a „nenechdojismu“ 9
2. Tajemství vysokých cen 15
3. Jak se nenechat nachytat 27
4. Jak srazit cenu na minimum 43
5. Jaké používat „cenobijce“ 49
6. Jak ještě zkrotit výdaje 55

Praxe

7. Jak ušetřit na potravinách a jiných nákupech 71
8. Jak ušetřit na platbách energií a vody 87
9. Jak nakupovat nemovitost a snížit náklady na bydlení 105
10. Jak nakupovat auto a snížit jeho provozní náklady 115
11. Jak ušetřit za volání, televizi a internet 127
12. Jak si užít levnějšího cestování 139
13. Jak se nenechat „dojit“ finančními institucemi 151
14. Desatero „nenechdojisty“ 159

Přílohy

- Ukázka evidence výdajů 163
- Seznam „cenobijců“ 166