

# Obsah

<b>Poděkování</b>	7
<b>Úvod</b>	9
<b>Co je to ten Lifestyling</b>	11
Definice	11
Příklady lifestylerů a lifestylů	11
Co vy a vychytávky?	14
<b>Jak lifestyling vnímají některé osobnosti</b>	21
<b>Systém a nástroje</b>	25
Udělejte si systém	25
Přehřše informací a nerozhodnost	26
Návyky	28
Ovládněte svůj čas	32
<b>Nezahlcování se</b>	41
Life Edited	41
Materialismus	41
Tipy od papeže	43
<b>Měření života</b>	47
Výdaje	47
Fyzická aktivita	48
Spánek	50

<b>Informace</b>	<b>55</b>
Vliv médií	55
Informační dieta	58
<b>Učení</b>	<b>61</b>
Z pohledu neurovědy	62
Otevřené vzdělávání	70
Hackschooling	71
Jak se učit	72
Jak na jazyky	76
<b>Cestování a digitální nomádství</b>	<b>83</b>
Travelhacking	84
Jak se sbalit?	92
Digitální nomádství	99
<b>Jídlo</b>	<b>103</b>
Jak neplýtvat	103
Vychytávky	104
Foodhacking v praxi	104
<b>Shrnutí závěrem</b>	<b>107</b>
<b>Použité zdroje</b>	<b>109</b>
<b>Tipy na další čtení</b>	<b>111</b>