

OBSAH

Předmluva	9
Fuj! Au! Takhle ne!	11
Proč trpím, zatímco ty jsi bohatý a šťastný	15
S tímto problémem se setkávám v celém světě	21
Nenaleťte na tyto mýty	23
První nervózní slova, která říkáte sestře	27
Pravidla	31
Recept č. 1	33
Recept č. 2	53
Recept č. 3	61
Recept č. 4	73
Recept č. 5	79
Recept č. 6	93