

OBSAH

Proč já? Proč teď? Co se to se mnou děje?..... 7

Proč já? ● Takto to vše začíná

Fakta o ochlupení, akné i všem ostatním..... 15

Větší a silnější ● Chlupy – všude chlupy! ● Holení ● Penis a varlata
● Erekcce – jak se s ní vypořádat ● Hluboký hlas ● Problémy s pletí
● Čistota – půl zdraví ● Tělesný pach ● Spánek je důležitý

Zdraví a fitness.....39

Pečuj o své tělo ● Jak získat svaly a zůstat fit ● Tréninkový program
● Jídlo a pití ● Zdravá výživa ● Nezdravá jídla ● Tipy na svačiny

Holky, holky a ještě jednou holky!57

Opačné pohlaví ● Rozdíly ● Co si dívky myslí

Nové pocity a nejistota – jak se s nimi vyrovnat? 65

Nejistota – jak se s ní vypořádat? ● Kamarádi a rodina ● Vždy
v pohotovosti ● Kamarádi a skupinový tlak ● Rodina ● Sražen
k zemi? ● Drogy a návykové látky

Skutečné problémy83

Slovníček91

Rejstřík.....96