

Obsah

Úvod 7

1. Ženy a randění 9

Jak mluvit s holkou, která se ti líbí • Jak pozvat holku na první rande • Jak naplánovat rande • Jak rozhodnout, kdo bude na rande platit • Jak udělat dobrý první dojem na její rodiče • Jak rozdělit čas mezi přítelkyni a kamarády • Jak se s přítelkyní zdvořile rozejít

2. Sociální dovednosti a vystupování 27

Jak si podat ruce • Jak se představit • Jak vzájemně představit ostatní lidi • Jak otevřít druhému člověku dveře • Jak prostřít stůl • Jak si objednat z jídelního lístku • Jak nechat spropitné • Jak zabalit dárek • Jak umýt koupelnu • Jak si ustlat postel

3. Práce a etika 53

Jak požádat o práci • Jak vyplnit žádost o práci • Jak se chovat na pracovním pohovoru • Jak požádat o zvýšení platu • Jak požádat o povýšení • Jak podat výpověď • Jak požádat o poskytnutí reference

4. Bohatství a hospodaření s penězi 75

Jak si vytvořit osobní rozpočet • Jak si začít spořit • Jak zacházet s kreditní kartou • Jak investovat do své budoucnosti • Jak žít bez dluhů

5. Péče o sebe a osobní hygiena 89

Jak se oholit • Jak zmírnit podráždění pokožky po holení • Jak používat deodorant nebo antiperspirant • Jak používat přípravky na úpravu vlasů • Jak nosit parfém • Jak osvěžit nevábný dech • Jak si řádně umýt ruce • Jak si umýt obličej • Jak si upravit nehty • Jak pečovat o chodidla

6. Oblečení a styl 115

Jak vyprat prádlo • Jak usušit prádlo • Jak vyžehlit košili • Jak vyžehlit kalhoty na běžné nošení • Jak si vyleštit boty • Jak si uvázat kravatu • Jak přišít knoflík • Jak vyčistit skvrnu • Jak složit košili • Jak poskládat kalhoty bez puků • Jak pověsit kalhoty

7. Sport a volný čas 147

Jak házet míčem na americký fotbal • Jak házet basketbalovým míčem • Jak kopnout do fotbalového míče • Jak uchopit baseballový míček se dvěma švy • Jak švihnout golfovou holí • Jak odpálit ránu na jamkovišti • Jak házet šipky • Jak strčit do kulečnickové koule • Jak házet podkovou

8. Auta a řízení 171

Jak řídit s manuální převodovkou • Jak vyměnit propíchnutou pneumatiku • Jak nouzově nastartovat vybitou baterii • Jak zkontrolovat olej • Jak podélně zaparkovat • Jak zacouvat s vozíkem • Jak se chovat po autonehodě • Jak se chovat při policejní kontrole

9. Jídlo a vaření 197

Jak připravit překapávanou kávu • Jak usmažit palačinky • Jak připravit míchaná vejčička • Jak opéct slaninu • Jak uvařit těstoviny • Jak udělat bramborovou kaši • Jak upéct kuře

• Jak ugrilovat steak v troubě • Jak rozpálit gril na hnědé uhlí • Jak ugrilovat steak • Jak ugrilovat vepřové kotlety • Jak ugrilovat žebra • Jak ugrilovat celé kuře • Jak ugrilovat rybu

10. Nářadí a opravy 237

Jak měřit svinovacím metrem • Jak zatlouct hřebík • Jak řezat kotoučovou pilou • Jak používat vrtačku • Jak používat páčidlo • Jak používat francouzský klíč • Jak používat vodováhu • Jak spočítat čtvereční metr • Jak vyčistit ucpaný odpad • Jak zastavit přívod vody do toalety • Jak uvolnit ucpanou toaletu • Jak zkontrolovat elektrické jističe • Jak najít výztuž ve zdi • Jak pověsit obraz • Jak opravit malou díru ve zdi • Jak opravit velkou díru ve zdi • Jak mluvit jako muž

Jak mluvit jako muž 276