

Obsah

Úvod 9

1. Kluci a randění 13

Jak mluvit s klukem, který se ti líbí • Jak pozvat kluka na první rande • Jak naplánovat rande • Jak rozhodnout, kdo bude na rande platit • Jak udělat dobrý první dojem na jeho rodiče • Jak rozdělit čas mezi přítele a kamarádky • Jak se s přítelem zdvořile rozejít

2. Sociální dovednosti a vystupování 33

Jak si podat ruce • Jak se představit • Jak vzájemně představit ostatní lidi • Jak dobře naslouchat • Jak vyjádřit svůj názor a zastat se sebe a druhých • Jak otevřít druhému člověku dveře • Jak prostříit stůl • Jak si objednat z jídelního lístku • Jak nechat spropitné • Jak zabalit dárek • Jak umýt koupelnu • Jak si ustlat postel

3. Práce a etika 67

Jak požádat o práci • Jak vyplnit papírovou 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 89

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

5. Zdraví a krása 105

Jak si správně umýt vlasy • Jak si oholit nohy • Jak se oholit v podpaží • Jak používat přípravky na úpravu vlasů • Jak si řádně umýt ruce • Jak si osvěžit nevábný dech • Jak používat parfém • Jak si umýt obličej • Jak si upravit nehty • Jak pečovat o chodidla • Jak si nalakovat nehty

6. Oblečení a móda 135

Jak vyprat prádlo • Jak usušit prádlo • Jak vyžehlit košili • Jak vyžehlit kalhoty • Jak pečovat o kožené boty • Jak nosit šátek • Jak přišíť knoflík • Jak vyčistit skvrnu na oblečení • Jak složit košili • Jak si správně vybrat podprsenku

7. Sport a volný čas 163

Jak kopnout do fotbalového míče • Jak nahrát volejbalový míč • Jak házet míčem na americký fotbal • Jak házet basketbalovým míčem • Jak házet míčem na softball • Jak švihnout golfovou holí • Jak odpálit ránu na jamkovišti • Jak házet šipky • Jak strčit do kulečnickové koule • Jak házet podkovou

8. Auta a řízení 191

Jak řídit s manuální převodovkou • Jak vyměnit propíchnou pneumatiku na autě • Jak nouzově nastartovat vybitou baterii • Jak zkontrolovat olej • Jak podélně zaparkovat • Jak se chovat po autonehodě • Jak se chovat při policejní kontrole

9. Jídlo a vaření 215

Jak vytvořit nákupní seznam a naplnit spížírnu • Jak připravit překapávanou kávu • Jak usmažit palačinky • Jak připravit míchaná vajíčka • Jak opéct slaninu • Jak

uvařit těstoviny • Jak uvařit rýži • Jak připravit bramborovou kaši • Jak upéct kuře • Jak ugrilovat steak • Jak opéct rybu na pánvi • Jak rozpálit gril na uhlí • Jak ugrilovat steak • Jak ugrilovat vepřové kotlety • Jak nabrousit kuchyňský nůž

10. Náradí a opravy 255

Jak sestavit soupravu náradí • 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 metry • Jak zastavit přívod vody do toalety • Jak uvolnit ucpanou toaletu • Jak vyčistit ucpaný odpad • Jak zkontrolovat elektrické jističe • Jak najít nosník ve zdi • Jak pověsit obraz • Jak opravit malou díru ve zdi