

# OBSAH

ÚVOD | 7

Zajíc, želva a lenochod | 12

KAPITOLA 1 | 13

*Jak praktikovat lenochodovitost*

KAPITOLA 2 | 17

*Život lenochodím tempem*

KAPITOLA 3 | 20

*Lenochodí tempo, nebo honba za penězi?*

KAPITOLA 4 | 27

*Lenochodí tipy na volnočasové aktivity*

KAPITOLA 5 | 37

*Jezte jako lenochod*

KAPITOLA 6 | 42

*Lenochod salónů*

KAPITOLA 7 | 49

*Lenochodí rady na dovolenou*

KAPITOLA 8 | 55

*Lenochodí jóga*

KAPITOLA 9 | 63

*Umění lenochodovitého sebevědomí*

KAPITOLA 10 | 68

*Lenochodí průvodce dopravou*

KAPITOLA 11 | 75

*Přirozený lenochod*

KAPITOLA 12 | 81

*Lenochodovitý domov*

KAPITOLA 13 | 88

*Lenochodí průvodce spánkem*

KAPITOLA 14 | 97

*Lenochodí průvodce oblékáním*

KAPITOLA 15 | 103

*Lenochodovité randění*

KAPITOLA 16 | 109

*Lenochodovitý rodič*

KAPITOLA 17 | 114

*Lenochodí průvodce moderními otravnostmi*

ZÁVĚR | 126