

Obsah

Úvod do pomalého životního stylu 7

Rychlý život. Co to je a kde se to vzalo 11

3

SLOU - příběhy zpomalení 31

4

Co je to pomalý životní styl 57

Pomalost jako životní styl 58

Pomalá kariéra 88

Pomalá domácnost 98

Pomalé jídlo 112

Pomalu milovat 126

Pomalá móda 132

Pomalu věci nakupovat a vyhazovat 160

5

Jak začít s pomalým životem 179

Jak poznáte, že žijete pomalu? 194

O autorce 199