

# OBSAH

Prolog: Kaizen a já.....	4
Úvod .....	10
Jak začít.....	35
Zdraví.....	57
Práce.....	117
Peníze .....	161
Domov .....	181
Vztahy .....	205
Návyky a výzvy .....	225
Překážky na cestě.....	255
Závěr: Změna už napořád .....	262
O autorce .....	265
Poděkování, citace a fotografie .....	266