

OBSAH

Poděkování	13
Úvod	15

PRÁCE & PENÍZE



Jak správně podlézat šéfovi	22
Jak zvítězit v diskusích	28
Jak usměrňovat schůzi	33
Jak žádat o zvýšení platu	38
Jak pracovat s elektronickou poštou	43
Jak být dobrým šéfem	49
Jak přijímat zaměstnance	57
Jak dávat padáka	62
Jak zvládnout obchodní oběd	67
Jak číst finanční stránky	75
Jak si vybudovat kmenové portfolio	82
Jak přežít podnikový večírek	88
Jak někoho správně sprdnout	91

ETIKETA & DEKORUM**95**

Jak si zapamatovat něčí jméno a co dělat, pokud se vám to nepodaří	96
Jak pronést řeč	101
Jak se pohybovat na večírku	118
Jak napsat děkovný dopis	122
Jak dešifrovat moderní mravy	125
Jak se slušně chovat v lap-dancing klubu	133
Jak dávat spropitné	137
Jak si sbalit kufr	143
Jak někomu složit poklonu	146
Jak být dobrým hostem	152
Jak si stěžovat	156
Jak se dát vyfotit	161
Jak důstojně překročit třicítku (čtyřicítku)	165

**SEX & CIT****175**

Jak svést ženu	176
Jak koupit ženě květiny	181
Jak koupit ženě prádlo	184
Jak najít bod G	187
Jak se dostat do kondice	188
Jak získat nejlepší pokoj v hotelu	197
Jak získat upgrade	203
Jak učinit nabídku k sňatku	207
Jak odmítnout pokusy o sblížení	212
Jak ukončit vztah	217



STYL & MÓDA

Jak si vybudovat perfektní šatník	224
Jak se oblékat přiměřeně věku	239
Jak se obléknout na svatbu	243
Jak nosit žaket (morning dress)	246
Jak nosit smoking (black tie)	248
Jak nosit frak (white tie)	255
Jak dešifrovat oblékací kódy	257
Jak si řádně uvázat šálu	260
Jak si zavázat lodní boty	263
Jak nosit vázanku	265
Jak si uvázat motýlka	268
Jak uvázat windsorský uzel	270
Jak docílit toho, aby vám kalhoty neklouzaly z ramínka	272
Jak a kam umístit monogram	273
Jak si objednat oblek	276

**SPORT & VOLNÝ ČAS**

Jak se chovat v kasinu	284
Jak začít s golfem	296
Jak netančit	301
Jak pokořit zasněžené svahy	304
Jak se obléknout k moři	311
Jak hrát bowling	318
Jak ocenit doutník	320
Jak nesmrdět	324
Jak se obléknout na maškarní	328
Jak zvládnout srážku s celebritou	334



ZDRAVÍ & VÝKONNOST 345

Jak přestat kouřit	346
Jak pečovat o pleť (a nepřipadat si přitom jako holka)	350
Jak se holit zamokra	356
Jak zkontrolovat, jestli nám nepáchne z úst	359
Jak poskytnout umělé dýchání	360
Jak zastavit krvácení z nosu	362
Jak aplikovat Heimlichův manévr	364
Jak překonat pásmovou nemoc	366
Jak zachovat klid i pod tlakem	369
Jak se vyrovnat s neúspěchem	374
Jak ukončit rvačku	378
Jak se vypořádat se zármutkem	382



DŘINA & POT 387

Jak si vybudovat vlastní doupě	388
Jak řídit	395
Jak si vyžehlit košili	401
Jak pověsit obraz	403
Jak nastartovat auto přes kabely	406
Jak koupit ojeté auto	409



JÍDLO & PITÍ	415
Jak dělat hostitele na oficiální večeři	416
Jak objednávat víno	426
Jak absolvovat návštěvu moderní restaurace	434
Jak pít whisky	439
Jak namíchat perfektní martini	441
Jak vykurýrovat kocovinu	445
Jak otevřít šampaňské	449
Jak naporcovat maso	453
Jak usmažit vejce „s tajemstvím“	456
Jak připravit omeletu ze tří vajec	458
Jak uvařit perfektní těstoviny	460
Jak pít kávu	463
Jak se přestat cpát	465
Jak požádat o účet	467
Doslov	470

