

Obsah

ÚVOD

MILÉ DÁMY, JSME NA JEDNÉ LODI	9
1. PROČ DOMA VYPADAT NEVÁBNĚ?	17
2. SPODNÍ PRÁDĚLKO – ZÁKLAD VŠEHO	29
3. NEJEN KRTEK RYJE NA ZAHRADĚ	39
4. VŠEDNÍ DNY VŮBEC NEMUSEJÍ BÝT VŠEDNÍ	47
5. SPORTEM K PEVNĚJŠÍ POSTAVIČCE	65
6. KULTURA – KOŘENÍ VŠEDNÍHO ŽIVOTA	75
7. DOBROU NOC – ALE NA ÚROVNI	89
8. V PLAVKÁCH SE NEMUSÍ JEN PLAVAT	97
9. DOPLŇKY PŘITAHUJÍ POZORNOST	109
10. JAK JITKA K VELKÉMU POZNÁNÍ PŘIŠLA	141