

## Obsah:

Úvod.....	5
<b>I. kapitola – Peníze a zdraví</b> .....	<b>9</b>
K čemu jsou nám peníze .....	11
Milujeme peníze .....	16
Svět bohatých a chudých .....	21
Smůla a štěstí jsou sourozenci .....	28
Když je hluboko do kapsy .....	33
Žijeme své životy na dluh.....	35
Kdo hraje, nezlobí? .....	41
Peníze ovlivňují naše zdraví.....	44
Peníze ovlivňují náš život .....	47
Utrácejte promyšleně .....	54
Kdo šetří, má za tři .....	59
Šetření může být zábava .....	64
25 SUPER tipů, jak šetřit svoje peníze .....	72
Když peníze dělají peníze .....	88
Dej a bude ti dáno .....	92
<b>II. kapitola – Peníze, zdraví a jídlo</b> .....	<b>97</b>
Záhada české drahoty .....	99
Inflace – zákeřný zloděj .....	106
Kolik utratíte měsíčně za jídlo? .....	109
Nakupujte chytře! .....	110
– Než se vydáte na nákup .....	111
– Jste na nákupu .....	117
– Dva pojmy, které musíte znát .....	125
– Máte nakoupeno a jdete platit .....	126
– (S nákupem) konečně doma!.....	129
Reklama je od slova klamat.....	133
Plýtvání jídlem = plýtvání penězi.....	141
Jste to, co jíte a pijete .....	146
Výživové omyly a mýty .....	151
Být detektivem .....	156
Lepší zdraví? Jezte zdravě!.....	163
Kdo vaří, ten šetří .....	170
20 SUPER tipů, jak šetřit svoje peníze .....	173
Další dávka SUPER rad .....	186
Konec náročnému (a drahému) vyvařování .....	188
Seznam použité literatury.....	190