

OBSAH

Predslou

11

Úvod

VEK ZÚRIVOSTI

15

Prvá kapitola

ROBME VŠETKO RÝCHLEJŠIE

29

Druhá kapitola

POMALOSŤ JE KRÁSNA

43

Tretia kapitola

JEDLO: ZÍSKAŤ NAD ČASOM
PREVAHU

55

Štvrtá kapitola

MESTÁ: SPLÝVANIE STARÉHO S NOVÝM

77

Piatá kapitola

MYSEĽ/TELO: MENS SANA IN
CORPORE SANO

101

Šiesta kapitola

MEDICÍNA: DOKTORI A TRPEZLIVOSŤ

121

Siedma kapitola

SEX: MILENEC S POMALOU RUKOU

135

Ôsma kapitola

PRÁCA: VÝHODY MENEJ USILOVNEJ PRÁCE

149

Deviata kapitola

VOĽNÝ ČAS: JE DÔLEŽITÉ
ODPOČINÚŤ SI

169

Desiata kapitola

DETI: AKO VYCHOVAŤ NEUPONÁHLANÉ DIEŤA

189

Záver

HĽADANIE TEMPA GIUSTO

207

Podakovanie