

Žena 60+



Co už
nemusí řešit

Michael Kernbach

Žena 60+

Co už nemusí řešit

Přeloženo z německého originálu knihy Michaela Kernbacha *Geschafft! Was Frau mit 60 nicht mehr tun muss!*, vydaného nakladatelstvím Lappan Verlag GmbH, Německo, 2011.

First published in Germany under the title *Geschafft! Was Frau mit 60 nicht mehr tun muss!*

Copyright text and illustrations © 2011 by Lappan Verlag GmbH in der CARLSEN Verlag GmbH, Hamburg, Germany

All rights reserved

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 6397. publikaci

Překlad Daniel Helekal

Odpovědná redaktorka Mgr. Lucie N. Marková

Sazba Eva Hradiláková

Počet stran 48

První vydání, Praha 2016

Vytiskla tiskárna FINIDR, s.r.o., Český Těšín

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2016

Illustrations © Miguel Fernandez

Cover Design © dle originálu Eva Hradiláková

ISBN 978-80-271-9467-4 (ePub)

ISBN 978-80-271-9466-7 (pdf)

ISBN 978-80-271-0308-9 (print)

Co už nemusí řešit žena po šedesátce

Námět a texty: Michael Kernbach
Kresby a ilustrace: Miguel Fernandez



Učit se parkovat

Co je pro člověka vůbec nejvyšší pozhennání?

Svoboda! Proto si z 60. narozenin udělejte svůj osobní Den nezávislosti. Osvobodte se od tíživého sevření předsudků, proti nimž už tak dlouho neúspěšně bojujete, a začněte se řídit jedním ze základních pravidel amerického zábavního průmyslu: Dejte lidem to, co chtějí!

Známe to. Taky jako žena musíte při styku s mužskou částí populace čelit na každém kroku vážnému podezření, že u vás kdykoliv a bez zjevné příčiny může propuknout záchvat hysterie? Žádný strach! Tohle všechno je totiž jen ubohoučký trénink na suchu ve srovnání s emoční nirvánou, která vás čeká, jakmile se vám podaří zbavit se zlozvyku správného parkování. Symfonie úpících plechů, skřípajících blatníků a bolestných i pohoršlivých pohledů kolemjdoucích mužů, kterou můžete beztréstně kvitovat prostým „jémináčku!“ – byl by hřích nechat si tuhle zábavu ujít! Proto se co nejrychleji odnaučte správnému parkování a všechny ty nafoukance vyžívající se v předsudcích ztrestejte tím nejstrašlivějším způsobem – duchy, které volali!

LOUNGE CLUB
DNES:
DÁMSKÁ JÍZDA

P



Dělat sporty, co frčí

V životě věci přicházejí a odcházejí. Leccos dokonce zmizí dřív, než se to vůbec stihne objevit. Vezměte si třeba taková trendy sportovní odvětví jako „synchronizované plavání“.



Činnost, která se snaží působit jako vrcholně náročný sportovní výkon, není ve skutečnosti nic jiného než přehnaně afektované pojetí toho, co my známe pod heslem vodní aerobik. Nenechte se proto svést k tomu, abyste se pod záminkou uměleckého zážitku nakrucovala v absurdních pozicích uprostřed veřejného bazénu, kde vás každý může očumovat. Když už budete mít nezvadatelnou potřebu jít s dobou a věnovat se nějakému sportu označovanému obskurně znějící česko-anglickou zkoleninou, dejte se na aqua trénink. Povznášející krása společensky korektně nasazené plovací nudle a nevtíravá smyslnost aquajogginových pásů nejsou jen meditativním společenským zážitkem, ale i sportovní událostí světové extratřídy.