



**BUĎ  
V KLIDU**

**JE TI  
TEPRVE**

**60**

Z anglického originálu KEEP CALM YOU'RE ONLY 60,  
vydaného nakladatelstvím Summersdale Publishers Ltd  
v roce 2011, přeložila Vlasta Hesounová

Citát na str. 64 z *Kupce benátského*

převzat z překladu Břetislava Hodka

Ilustrace a grafická úprava Krystina Fišerová

Typografie Vladimír Verner

Vydalo nakladatelství Vyšehrad, spol. s. r. o.,

roku 2017 jako svou 1592. publikaci

Odpovědná redaktorka Alena Snelling

Vydání první. Stran 160

Vytiskla Těšínská tiskárna, a. s.

Doporučená cena 128 Kč

Nakladatelství Vyšehrad, spol. s. r. o.

Praha 3, Víta Nejedlého 15

e-mail: [info@ivysehrad.cz](mailto:info@ivysehrad.cz)

[www.ivysehrad.cz](http://www.ivysehrad.cz)

Copyright © Summersdale Publishers Ltd, 2011

Translation © Vlasta Hesounová, 2017

ISBN 978-80-7429-796-0

*Je těžké být nostalgický,  
když si na nic nedokážete  
vzpomenout.*

ANONYM



*Nemám v plánu stárnout  
důstojně. Nechám si dělat  
facelift, dokud se mi uši  
nesejdou vzadu na hlavě.*

RITA RUDNEROVÁ



*Střední věk nastává, když  
si úzký pas a široký rozhled  
začnou vyměňovat místo.*

ANONYM



*Od jistého věku nejíte  
ovoce kvůli chuti, ale proto,  
že obsahuje vlákninu.*

ANONYM



*Mám jen jednu vrásku  
a na té si sedím.*

JEANNE CALMENTOVÁ



*Mějme úctu k šedinám,  
zejména k těm svým.*

J. P. SEARS





*Vypadat na padesát  
je skvělé – zvlášť  
když je vám šedesát.*

JOAN RIVERSOVÁ



## Obsah

Zase o rok starší / 7

Přesně tohle jsem si vždycky přál / 23

Ber to s úsměvem / 37

Mladí duchem / 71

Čím starší, tím moudřejší? / 87

Žít, milovat a vytrvat / 105

Pilulky proti protivnému píchání / 121

Zvedni hlavu, vypni hrud' / 139