

Obsah

1

- Úvod do pomalého životního stylu • 7 •

2

- Rychlý život. Co to je a kde se to vzalo • 11 •

3

- SLOU – příběhy zpomalení • 31 •

4

- Co je to pomalý životní styl • 57 •

Pomalost jako životní styl 58

Pomalá kariéra 88

Pomalá domácnost 98

Pomalé jídlo 112

Pomalu milovat 126

Pomalá móda 132

Pomalu věci nakupovat a vyhazovat 160

5

- Jak začít s pomalým životem • 179 •

Jak poznáte, že žijete pomalu? 194

-
- O autorce • 199 •