

SPIS TREŚCI

Wstęp. Rozczarowanie niedzielnego wieczoru	9
Rozdział 1. Co to jest weekend?.....	15
Rozdział 2. Jak zdobyto i utracono weekend.....	23
Rozdział 3. Potrzeba kontaktów	89
Rozdział 4. Jedz, kupuj, szalej, ćwicz: lepszy odpoczynek	135
Rozdział 5. Mniej pracuj i siedź więcej w domu.....	185
Rozdział 6. Potęga piękna.....	219
Rozdział 7. Manifest dobrego weekendu	247
Podziękowania.....	253
Przypisy	255