

Spis treści

Wstęp • 7

Rozdział 1

Schludny hominid • 17

Rozdział 2

Kwestia mycia i niemycia • 39

Rozdział 3

Kupa wstydu i informacji • 67

Rozdział 4

Szorowanie, wstawianie i wybijanie • 89

Rozdział 5

Poprawki na miarę — czasów, gustów i potrzeb • 115

Rozdział 6

Jesteś tego warta/warty • 145

Rozdział 7

Kto kudłaty, ten bogaty • 171

Spis treści

Rozdział 8

Za nos (u)wodzeni • 201

Rozdział 9

Miotłą i tarą • 223

Rozdział 10

Znaj proporcje, moclum panie • 247

Rozdział 11

Ruch to zdrowie • 279

Zakończenie • 299

Bibliografia • 307

Źródła zdjęć • 319