



ŽENA, KTERÁ UŽ VÍ PADESÁTKA BEZ CENZURY

ŽENA, KTERÁ UŽ VÍ

Padesátka bez cenzury

ÚVOD

Pokud držíš tuhle knihu, pravděpodobně jsi už v životě sfoukla padesát svíček na dortu. Možná tě u toho trošku píchlo v zádech, možná jsi vypadala fantasticky a možná jsi cítila zvláštní směs úlevy a lehké paniky: „Tak... je to tady. A co teď?“

Všude kolem nás slyšíme, že padesátka je nová třicítka. Že máme být fit, bio, eko, neustále se usmívat a ideálně vypadat, jako bychom včera maturovaly. Jenže realita v koupelně před zrcadlem v sedm ráno bývá někdy trochu jiná. Hormony si s námi hrají na schovávanou, metabolismus jako by si vzal neplacené volno a společnost nám nenápadně naznačuje, že bychom se měly začít chovat „přiměřeně svému věku“.

Jenže... co to vlastně znamená?

Tahle e-kniha není návod na to, jak omládnout o dvacet let – na to jsou tu filtry na Instagramu. Tahle kniha je o něčem úplně jiném. Je o tom, jak se nezbláznit z toho, kým jsme teď. Jak se naučit žít ve svém těle tak, aby nám sloužilo ještě dlouhé roky, a jak si konečně dovolit být samy sebou. Bez cenzury. Bez přetvářky. Bez potřeby někomu něco dokazovat.

Budeme mluvit o tom, že:

- Mít chuť na sex v padesáti je úplně v pořádku – stejně jako nemít na něj ani pomyšlení, protože vás zrovna bolí koleno.
- Peníze a vlastní účet v bance jsou pro naši svobodu často důležitější než nejdražší krém proti vráskám.
- Říct „ne“ rodinnému obědu, když se na něj necítíte, není sobectví, ale pud sebezáchovy.
- Neviditelnost, kterou nám někdy okolí podsouvá, může být ve skutečnosti naše největší výhoda. Protože konečně přestaneme žít podle očekávání ostatních.

A budeme mluvit i o těle. O tom, že po padesátce už nejde o to se zničit v posilovně, ale o to, aby nám tělo sloužilo. Abychom se mohly hýbat, smát, žít bez zbytečné bolesti a omezení.

Padesátka totiž není cílová rovinka. Je to spíš takový upgrade systému. Možná to občas trochu drhne, ale ten software je teď mnohem chytřejší, odolnější a má v sobě data, o kterých se těm mladším ani nezdá.

Tak se pohodlně usad'. Odlož všechna „měla bych“ a „musím“ u dveří. Vstupuješ do prostoru, kde je pravda vítaná, kde se o věcech, o kterých se obvykle mlčí, mluví nahlas a kde se život nehodnotí podle výkonu, ale podle toho, jak se v něm cítíme.

Protože my už víme. A to je naše největší síla.