

Inhalt

- Vorwort **9**
- Upkeeping **13**
- Style und Beauty **37**
- Die neue Beziehung – Ärzte **65**
- Arbeit, Planung und Ziele **85**
- Junge Interessen **115**
- Ausgehen **133**
- Essen und Trinken **155**
- Ruhephasen **173**
- Partnerschaft und Liebe **197**
- Senior Moments – und warum
wir sie umarmen sollten **217**
- Schluss **233**