

Tartalom

1. rész

Tanuljunk lajháru!

Bevezetés: Légy üdvözölve a lajhár-filozófiában	1
Kövessd a LASSÚ módszert és élj lajhárabbul	7
A lajhár-filozófia néhány híres követője	21

2. rész

Gyakorlati útmutató

Egészség és wellness	29
Étel és ital	65
Alvás	89
Szabadidő és szórakozás	107
Szerelem és kapcsolatok	143
Munka és iskola	165
Szépség és öngondozás	191
Zárszó: az élet rövid – Töltsd olyan dolgokkal, amiket szeretsz	213
Híres lajhárok névmutatója	217