WPF. Меню навигации

Создайте приложение с навигацией по разным страничкам. В левой части экрана расположено меню, на основе которого можно осуществлять переходы. Содержание страничек отображается в специальной области в правой части экрана. Т.е. все приложение всегда состоит из одного единственного окна. Содержимое страничек не важно, однако это должны быть разные странички.

Кроме того, должна быть возможность перемещаться по ранее открытым страничкам с использованием клавиш навигации в верхней части экрана (как в браузере).

Предложите реализацию на основе паттерна MVVM.

