

PREDMLUVA

Máte to za pade, mohu to tak nechat? 7

kapitola PRVNÍ

Zmatek v nás	10
Mrcha strach	12
Depka, aby mě neklepla pepka.	14
Naštvěte se sami na sebe.	15
Poděkujte a odpusťte si	16
Špeky před zrcadlem	18
Miluju bezpodmínečně sebe sama.	20
Vám opravdu ještě záleží na tom, co si o vás lidé myslí?	21
Jednejte	23
Vyhoďte bordel z duše i rozumu	25

kapitola DRUHÁ

Rána jsou zlá	27
Ukecejte mozek.	28
Jsmé tím, o čem přemýšlíme, že jsmé.	29
Zuby ven.	32
Železná košile proti blbosti světa	35

kapitola TŘETÍ

Když láska vyprchá.	38
Láska je lež s růžovými brýlemi.	40
Už před sebou prdíte?	42
Pět minut a dost	45
Upachtěnost lpění	46

kapitola ČTVRTÁ

Ať jdou všichni do prdele!	49
Židovský mazel tov.	50
Sáhněte si na svůj strach.	52
Vykřičte se	55
Kdo jsou oni, aby mě soudili.	58
Nezahazujte naději, zvedne ji někdo jiný	59



kapitola PÁTÁ

Jsem mladá, krásná, zdravá a žádoucí	61
Cože, on ještě žije?	62
Není nic, s čím by nešlo něco udělat	64
Vybušte se z toho	65
Z klece ven	68
Chvilé nekomplikovaného štěstí	69

kapitola ŠESTÁ

Blbcům zmar	72
Strach a obavy v nás	73
Hodný, nebo blbý?	76
Lež do vlastní kapsy	79

kapitola SEDMÁ

Byla jednou jedna pšenice	81
Neznám tě, ale umeju tě	83
Proč diety nefungují	85
Žádnej tlustej, jen takovej udělanej	88
Nejsme obézní, ale oteklí	90
Bezpečně a na plné pecky	92
Prdiprášky a jiná nebezpečí	94
To už si nedám smažený řízek?	96
Proč mám pořád hlad	98
Díky za lékaře, který nás vidí jako celek	100
Když moučný mozek provozuje bílý sex	102
Být, či nebýt pšeničkem	104
Tři bílí zabijáci našeho zdraví	105
Pšenice útočí	107
Proč dobrovolně polykat lepidlo	109
Naslouchejte životu	112

DOSLOV

Tři po pade	114
-------------------	-----

PŘÍLOHY

Vládova kuchařka	119
Karlovo desatero	127
Co o knize napsali moji první čtenáři	130
Poděkování knihám, posteli a rodině	132

