

OBSAH

O PANI MOJŽÍŠOVEJ A JEJ „METÓDE PRVEJ VOĽBY“ 9

Jarmila Novotná:

„Zmenila zásadne môj život.“ 17

Cvičiť začnite čo najskôr! 29

Desať plus dva cviky, ktoré zmenia váš život 47

SMIEŠNÉ CVIKY, KTORÉ POMÁHAJÚ K MATERSTVU 61

Ing. Jitka Vackářová:

„Človek by mal urobiť všetko pre naplnenie svojho sna.“ 61

MUDr. Jiří Papoušek,

primár rehabilitačného oddelenia Nemocnice Milosrdných sestier
sv. Karla Boromejského (Nemocnica Pod Petřínom):

„Muži neradi priznávajú, že chyba by mohla byť v nich.“ 67

Marie Babičková:

„Je to cvičenie pre fyzické i duševné zdravie.“ 73

Ing. Hana Pospíšilová:

„Ideálne je spojenie klasickej medicíny s alternatívnou liečbou.“ 81

Primár MUDr. Milan Mrázek:

„Odporúčam cvičenie ako doplnkovú liečbu.“ 85

Blanka Konečná:	
„Nevzdávajte cvičenie po prvom neúspechu.“	91
PaeDr. Lenka Šámalová:	
„Cvičenie pani Mojžíšovej by som povýšila na každodennú prioritu.“	97
Jan Dobiáš:	
„Obávam sa, že jej objav ostal dodnes nedocenený.“	103

„ZLATÉ RUKY“, KTORÉ ZBAVOVALI NEDUHOV 109

Anička Mildeová:	
„Nebola to žiadna šarlatánka.“	109
Dana Zátopková:	
„Vedela, ako človeka povzbudiť.“	117
Hana Mejzlíková:	
„Bola človekom, na ktorého sa dalo vždy spoľahnúť.“	121
Vlastimil Harapes:	
„Nikdy nehovorila zbytočne.“	126
Prof. MUDr. Jiří Tichý, DrSc.:	
„Mala vynikajúcu priestorovú predstavivosť.“	131
Jiří Hřebec:	
„Čo povedala, to platilo.“	138
Jaromír Hanzlík:	
„Mala osobitý štýl humoru, ktorý nám obom vyhovoval.“	142
Helena Fibingerová:	
„Mala podiel na mojej zlatej medaile.“	145
O autorkách	151