
Obsah

Přiznání úvodem	/5/
Čtyři příběhy se šťastným koncem	/7/
Kdo z vás je vlastně případ pro nás	/13/
Psychické příčiny hladu	/18/
Proč se chcete zhubnout?	/24/
Otylost je vlastně nemoc	/39/
Začínáme hubnout	/44/
Slabá vůle nebo nedostatečná motivace?	/52/
Co dělat, když mám chuť toho nechat?	/56/
Co dělat, když se hubnutí zastaví?	/62/
Co bude, až zhubnu?	/64/
Pohyb se vám musí stát potřebou	/66/
Co vás čeká a co vás nemine	/71/
Postav se rovně, ať vidím, jak jsi křivá	/72/
Pohyb jako prostředek redukce tělesné váhy	/76/
Kdy, kde a v čem cvičit	/79/
Konec teorie — začneme s praxí	/84/
Zásobník cvičení	/88/
Nebezpečné kalorie	/114/
Co by tomu řekla Magdalena Dobromila Rettigová	/137/
Ještě malé přiznání na závěr	/141/