OBSAH

Předmluva (Kamil Fila) 11

Dětství 21

Začátky kulturistiky 31

Jak jsem vyvezla Janu na její první závody 41

Moje první závody 51

Mé začátky viděné současnýma očima 59

Příprava na závody New York Pro a zasloužený výlet 69

Ženy a kulturistika 85

Kulturistika a oběti? 97

Co přijímáme, to se nám vrátí: jídlo, pití, doplňky 107

Na vrcholu: Masters Olympia 119

Živo(t) ve fitku 135

Příprava závodníků pod mým vedením 149

Závěr 159