

OBSAH

MATIKA ALEBO PANIKA.....	9
ČO SPÔSOBUJE OBEZITU? MILIÓN VECÍ! ALE KTO MÁ ČAS ICH VŠETKY RIEŠIŤ?	27
SME CHORÍ, A PRETO OBÉZNI? ALEBO SME OBÉZNI, A PRETO CHORÍ? TO JE OTÁZKA.....	53
KEĎ TUK ZACHRAŇUJE ŽIVOTY	67
STRAVA: JEDLO JE LÁSKA. ALE AJ BOJ A NIEKEDY TOTÁLNA SHOW	89
KEĎ ZÚFALO HĽADÁME KÚZLO CHUDNUTIA, ALEBO OD ZDRAVÝCH SPÔSOBOV AŽ PO KOMPLETNE ŠIALENÉ	103
PRAVIDELNÝ POHYB: KEĎ ŤA NÚTIA BEHAŤ, ZATIAĽ ČO TY PREFERUJEŠ SEDENIE.....	121
POMÝLENÁ PREDSTAVA KRÁSY.....	129
HYGIENA: KEĎ PO SEBE NECHCETE ZANECHAŤ VOŇAVÚ PAMIATKU (V ZLOM SLOVA ZMYSLE).....	139
NEMÁM ČO NA SEBA: KRUTÁ PRAVDA MÓDNEHO PRIEMYSLU	149
PRÍŤAŽLIVOSŤ, VZŤAHY A SEX: KEĎ JE SEBAVEDOMIE NAJVÄČŠIE AFRODIZIAKUM.....	163
PSYCHIKA: KEĎ SA NAUČÍTE MILOVAŤ SEBA, SVET SA NAUČÍ MILOVAŤ VÁS.....	173

MÁM UŽ PLNÉ ZUBY „DOBRÝCH RÁD“	187
KRIVKY, SMIECH A VŠETKO MEDZI TÝM.....	199
POUŽITÉ ZDROJE:	205
OBSAH.....	215
O AUTORKE.....	219