

OBSAH

ÚVOD 9

1. Deset kroků ke štíhlosti 13
2. Čas rozchodu 24
3. Tahák na jídelníček MKŠ 32
4. V neděli se plánuje 44
5. Hodina duchů 61
6. Aby byla odměna odměnou 78
7. Rodinný styl 88
8. Rezervace rezervovaně 96
9. Společenský život 109
10. Hýbe pohyb s kily? 124
11. Vyladte cestování 133
12. Než vlezete do bikin aneb radikální procedura 146
13. Zrádné svátky 156
14. Navždy šik 170

RECEPTY MKŠ 177

ŽARGON MKŠ 205

PODĚKOVÁNÍ 209

REJSTRÍK 211

O AUTORCE 221