

# Obsah

- Úvod **Střetnutí cest** 6
1. kapitola **Gumoví medvídci a další slavné mýty: vítejte ve světě modelek** 14
2. kapitola **Těhotná a tlustá** 22
3. kapitola **Moje rodina** 30
4. kapitola **Moje zahrada a její přínos pro tělo i duši** 34
5. kapitola **Jak jíst na cestách a v restauracích** 40
6. kapitola **Několik faktů o výživě, bez nichž se neobejdete** 48
7. kapitola **Upřímný pohled do zrcadla a následná dieta** 64
8. kapitola **Jídelníčky, recepty a užitečné tipy** 80
9. kapitola **Trénink a proč začít cvičit: stanovte si správné a reálné cíle** 122
10. kapitola **Jak vypadat vždy dobře a jak to všechno doladit** 150
11. kapitola **Agátina cesta za dokonalou postavou** 158
- Závěr **Radost z jídla a radost z pohybu** 176
- O autorkách** 180

