

<i>Úvod</i>	
<i>Co je to být tlustý</i>	9
1 Velikost problému	11
2 Jak poznáte, jestli jste „přirozený“ tlustoch nebo bubeňour	
Třicet nezaměnitelných znaků	23
3 Strach z diet	
„Nedokážu se vyrovnat s jídlem“	29
4 Štíblé myšlení - příprava	36
5 Co jíst	
Stručný průvodce ŠTÍHLÝM MYŠLENÍM	40
6 Kalorické opáčko	60
7 Matky a tloušťka	65
8 Rodina a tloušťka	
Zaoblená maminka	69
9 Měsíčky	
„Dietus interruptus“	77
10 Milenci, milenky a tloušťka	
Mohou zaoblení nalézt lásku? aneb <i>Sex a tloušťka</i>	
Dokážete mít vtažené břicho a dosáhnout přitom orgasmu?	82

11	<i>Tlustoši versus jídlo</i> „Sežereme svého nepřítele“	90
12	<i>Pravda o tloušťce</i> Co vám doktor zatajil	95
13	<i>Výmluvy, omluvy</i> Jak se zbavit myšlení podporujícího tloušťku	114
14	<i>Dieta ve zkratce</i> Barva kalorií	125
15	<i>Tloušťka a oblečení</i> Obavy v obchodním domě a averze k sobě samému	129
16	<i>Štíhlé myšlení</i> Dvacet úspěšných pravidel pro redukční dietu	135
17	<i>Přátelé a tloušťka - „dietní sabotáž“</i>	154
18	<i>Hlad - vnitřní nepřítel</i> Obezita, potraviny, obavy... a strádání	158
19	<i>Jak přežít tlustý den</i>	163
20	<i>Operace jako konečné řešení</i> Když to nemůžete vyhladovět - nedalo by se to odříznout?	168
21	<i>Konečně štíhlí</i> To úplně nejlepší na štíhlosti	170