

OBSAH

Hubnutí začíná v hlavě	5
Mladá, štíhlá a krásná	7
A kašlu na to!	16
Kape mi na...	19
Dokonalá psychická kondice	21
K čertu s dietami, jdu jíst	23
Baletní tyč	28
Může za to hypotalamus	37
První cvičenky	42
Po roce	46
Prvotní stres	49
Únava	51
V cukrárně	52
Estrogen	55
Věc zkušenosti	58
Špionáž v obchodním domě	62
Rozhovor na lavičce	65
Kapky na hubnutí	70
Hlava – mapa	71
Start	73
Dana	78
Porouchaný počítač	82
Zpověď	90
Relaxace	91
Vzpoura v domácnosti	95
Očistná kúra	100
Stravování	104
Pátek je postní den	110
Pohyb	111
Cvičení nesmíme přehánět	112
Učíme se znovu používat svoje zapomenuté svaly	114
Bětka	116
První týden ženy, která hubne	117
Cviky na podporu hubnutí	123
Teroristky	129
Nikdy nezapomínejme na sebe	130
Několik triků na hubnutí	132
Nejčastější otázky na přednáškách	135
Dámy	147
Názory	150