

Obsah

O PANÍ MOJŽÍŠOVÉ A JEJÍ „METODĚ PRVNÍ VOLBY“	9
Jarmila Novotná: „Změnila zásadně můj život.“	17
Cvičit začnete co nejdříve!	29
Deset a dva cviky, které změní váš život	47
SMĚŠNÉ CVIKY, KTERÉ POMÁHAJÍ K MATEŘSTVÍ	61
Ing. Jitka Vackářová: „Člověk by měl udělat všechno pro naplnění svého snu.“	61
MUDr. Jiří Papoušek, primář rehabilitačního oddělení Nemocnice Milosrdných sester sv. Karla Boromejského (Nemocnice Pod Petřínem): „Muži neradi přiznávají, že chyba by mohla být v nich.“	67
Marie Babičková: „Je to cvičení pro fyzické i duševní zdraví.“	73
Ing. Hana Pospíšilová: „Ideální je spojení klasické medicíny s alternativní léčbou.“	81
Primář MUDr. Milan Mrázek: „Doporučuji cvičení jako doplňkovou léčbu.“	85
Blanka Konečná: „Nevzdávejte cvičení po prvním neúspěchu.“	91
PaedDr. Lenka Šámalová: „Cvičení paní Mojžíšové bych povýšila na každodenní prioritu.“	97
Jan Dobiáš: „Obávám se, že její objev zůstal dodnes nedocenen.“	103

„ZLATÉ RUCE“, KTERÉ ZBAVOVALY NEDUHŮ	109
Anička Mildeová: „ <i>Nebyla to žádná šarlatánka.</i> “	109
Dana Zátopková: „ <i>Věděla, jak člověka povzbudit.</i> “	117
Hana Mejzlíková: „ <i>Byla člověk, na kterého bylo vždycky spolehnutí.</i> “	121
Vlastimil Harapes: „ <i>Nikdy nemluvila zbytečně.</i> “	126
Prof. MUDr. Jiří Tichý, DrSc.: „ <i>Měla vynikající prostorovou představivost.</i> “	131
Jiří Hřebec: „ <i>Co řekla, to platilo.</i> “	138
Jaromír Hanzlík: „ <i>Měla osobitý styl humoru, který nám oběma vyhovoval.</i> “	142
Helena Fibingerová: „ <i>Měla podíl na mé zlaté medaili.</i> “	145
O autorkách	151