Obsah

Několik slov úvodem	5
Petr Novotný: Hubnout s tasemnicí jsem nezkoušel!	7
Diet je hodně, a obézních ještě víc	11
Vítězslav Jandák: Můj život je boj s obezitou!	13
Jezte jen od dvanácti do dvaceti aneb Fit pro život	18
Ladislav Křížek: Motivace k dietě? Stoupnout si na váhu!	23
Křížem krážem světem diet I	27
Lenka Kořínková: S.P.L.K. versus zdravá strava aneb Promluva k odborníkům	35
Dělená strava	45
Kyklop hubne ve vlnách	48
Půst neboli hladovka	52
Křížem krážem světem diet II	54
Simona Krainová: Jak hubne světová topmodelka?	59

Namísto diet – spalovače tuků a potravinové doplňky 62
Trocha teorie nikoho nezabije 68
Světové celebrity: Co s kily navíc? 70
Proč ale lidé drží diety?
Nestačí jen trochu kázně? 74
Test: Jaké jsou vaše stravovací zvyklosti? 76
Zajímavosti o hubnutí, tloustnutí a dietách 79
Základní pravidla redukční diety 83
Světové celebrity shazují svá kila 91
Nevěřte zázrakům 95
Kdo vymyslel diktát módy? 97
Do života vstupuje psychoterapeut 100
Zajímavosti o hubnutí, tloustnutí
a dietách aneb Víte, že... 105
Hubnutí pomocí hypnózy 110
Místní sláva proti kilům 117
Chirurgický řez až jako poslední možnost 120
Naďa Konvalinková: Z diet zkusila všechno 121