

# Obsah

---

## O PANÍ MOJŽÍŠOVÉ A JEJÍ „METODĚ PRVNÍ VOLBY“ 9

- Mgr. Jarmila Novotná:** „Změnila zásadně můj život.“ 17  
Cvičit začněte co nejdříve! 29  
Deset a dva cviky, které změni váš život 47

## „SMĚŠNÉ CVIKY“, KTERÉ POMÁHAJÍ K MATEŘSTVÍ 71

- Ing. Jitka Vackářová:**  
„Člověk by měl udělat všechno pro naplnění  
svého snu.“ 71

- MUDr. Jiří Papoušek,**  
primář rehabilitačního oddělení Nemocnice  
milosrdných sester sv. Karla Boromejského  
„Muži neradi přiznávají, že chyba by mohla být v nich.“ 77

- Marie Babičková:**  
„Je to cvičení pro fyzické i duševní zdraví.“ 83

- Ing. Hana Pospíšilová:**  
„Ideální je spojení klasické medicíny s alternativní  
léčbou.“ 91

- Primář MUDr. Milan Mrázek:**  
„Doporučuji cvičení jako doplňkovou léčbu.“ 95

- Blanka Konečná:**  
„Nevzdávejte cvičení po prvním neúspěchu.“ 101

- PaedDr. Lenka Šámalová:**  
„Cvičení paní Mojžíšové bych povýšila na každodenní  
prioritu.“ 107

- Jan Dobiáš:**  
„Obávám se, že její objev zůstal dodnes nedocenen.“ 113

**„ZLATÉ RUCE“, KTERÉ ZBAVOVALY NEDUHŮ** 119

**Anička Mildeová:**

„*Nebyla to žádná šarlatánka.*“ 119

**Dana Zátopková:**

„*Věděla, jak člověka povzbudit.*“ 127

**Hana Mejzlíková:**

„*Byla člověk, na kterého bylo vždycky spolehnutí.*“ 131

**Vlastimil Harapes:**

„*Nikdy nemluvila zbytečně.*“ 136

**Prof. MUDr. Jiří Tichý, DrSc.:**

„*Měla vynikající prostorovou představivost.*“ 141

**Jiří Hřebec:**

„*Co řekla, to platilo.*“ 148

**Jaromír Hanzlík:**

„*Měla osobitý styl humoru, který nám oběma vyhovoval.*“ 152

**Helena Fibingerová:**

„*Měla podíl na mé zlaté medaili.*“ 155