

Obsah

I útlá knížka by měla mít předmluvu. Tady je...	5
Vše začalo vajíčkovým chlebíčkem	8
Poslední kapka, aneb jak přichází Jiří Růžička	10
Jak jsem si koupil psa, aby mi pomohl zhubnout	13
Za devět měsíců více pohybu než za šestnáct let	17
Posilovací guru Jiří Krampol a Rudolf Vítek	24
Revoluce v jídelníčku	34
Hubnutí v době „onlajnové“	40
Martin Dejdar: Máš břicho jako zip od spacáku	41
Nový život, aneb jak se vyhýbat chlebíčkům s vajíčkem	47
Pár slov na závěr	49
Rozhovor s Mgr. Petrou Řehořkovou	97
Rozhovor s Rudolfem Vítkem	99
Rozhovor s Halinou Trskovou	102
Vyprávění lékaře, jehož jméno budiž utajeno, ale který mi změnil život...	105