

Obsah

Úvod	5
KOMNATA 1: Když jsem byla malá holka	11
KOMNATA 2: Můj život v dospělosti	29
MAPA ZLOZVYKŮ – POHYB	45
KOMNATA 3: Sny a touhy	49
SOS ZÁSOBNÍK RADOSTI A POHODY	64
KOMNATA 4: Můj pracovní a profesní život	73
KOMNATA 5: Hádala se duše s tělem	95
MAPA ZLOZVYKŮ – PSYCHIKA	115
KOMNATA 6: Jak zdravě žít	119
PROHLÁŠENÍ IVY MÁLKOVÉ O NEZÁVISLOSTI NA SVĚTĚ POSEDLÉM HUBNUTÍM	138
STRAVOVACÍ DESATERA	140
KOMNATA 7: Ach, to jídlo	145
MAPA ZLOZVYKŮ – VÝŽIVA	163
KOMNATA 8: Svět může být krásný	167
JAK ZMĚNIT ZLOZVYKY NA DOBROZVYKY	184
KOMNATA 9: Průvodce bludištěm metod hubnutí	191
PADESÁT LET HUBNUTÍ OČIMA IVY MÁLKOVÉ	206
KOMNATA 10: Fenomén STOB	215
Váhy života	234
Medailon autorů	236