

OBSAH

Úvod 7

ČÁST PRVNÍ: BLÁZNÍTE ? 17

1. Představy o lidském těle 19
2. Co to je být tlustá 31
3. Vzdávám to! 55

ČÁST DRUHÁ: PŘESTAŇTE BLÁZNIT ! 77

4. Jak správně jíst 79
5. Jak správně dýchat 131
6. Jak se správně hýbat 165
7. Jak z toho mít potěšení 197
8. Otázky a odpovědi 217

ČÁST TŘETÍ: DUŠEVNÍ POHODA 229

9. Život se mění 231
10. Žijete v jiném světě 263

Doslov: Plátek 101 282

Dodatek: Obsah tuku v potravinách 286