

---

## Obsah

- Přiznání úvodem /5/  
Čtyři příběhy se šťastným koncem /7/  
Kdo z vás je vlastně případ pro nás /13/  
Psychické příčiny hladu /18/  
Proč se chcete zhubnout? /24/  
Otylost je vlastně nemoc /39/  
Začínáme hubnout /44/  
Slabá vůle nebo nedostatečná motivace? /52/  
Co dělat, když mám chuť toho nechat? /56/  
Co dělat, když se hubnutí zastaví? /62/  
Co bude, až zhubnu? /64/  
Pohyb se vám musí stát potřebou /66/  
Co vás čeká a co vás nemine /71/  
Postav se rovně, ať vidím, jak jsi křivá /72/  
Pohyb jako prostředek redukce tělesné váhy /76/  
Kdy, kde a v čem cvičit /79/  
Konec teorie — začneme s praxí /84/  
Zásobník cvičení /88/  
Nebezpečné kalorie /114/  
Co by tomu řekla Magdalena Dobromila Rettigová /137/  
Ještě malé přiznání na závěr /141/