

---

## OBSAH

Slovo úvodem	
Horský orel (Theodor Pištěk)	6
Láska je v drobnostech (Květa Fialová)	18
Tradičně a zdravě (Doc. ing. Rudolf Poledne, CSc.)	28
Štíhlé až k smrti (Doc. MUDr. Eva Malá, CSc.)	41
Budme nad věci (Olga Knoblochová)	54
Alergie – čertovo kopyto (MUDr. Zina Kaucká)	67
Omyly z talířů (Ing. Jana Dostálová, CSc.)	79
Rodinu nic nenahradí (Zdena a Josef Škvorečtí)	94
Máme jenom určitý čas (Ing. Jiří Hanzelka)	105
Zítřka je také den (MUDr. Jan Cimický, CSc.)	116
Mezi kopretinami (Ing. Tomáš Ježek)	129
Ráno spolkně žábu (Jiří Menzel)	137

---

Každou minutu naplno (Eva Hudečková)	148
Bez paniky (Mgr. Dagmar Nováková)	161
Stejný jako na začátku (Hana Zagorová, Štefan Margita)	179
Hýčkejte svoji páteř (MUDr. Gabriela Picková, CSc.)	194
Česnekový náměstek (PhDr. Jan Bělohávek)	220
Malá salátová	230
Doslov	241

---

Lenka Tomsová

**fit**

PO ČESKU 2

Obálka a grafická úprava: © Aleš Striegl

Fotografie: Vladimír Brada, Petr Merta, Věroslav Sixt,  
Daniela Sýkorová, Jar. Walterová a archiv

Kresby: Matěj Šuhájek

Vydalo nakladatelství

HAK – HUMOR A KVALITA

Pod Zvonařkou 5, Praha 2, 120 00

Slávka Kopecká & Andrej Šťastný

v Praze 1995

ISBN 80-85910-04-7

Cena 69 včetně DPH