

Obsah

Úvod	08
1. Jak být zdravý	14
2. Jak být štíhlý	54
3. Jak krmit děti	88
4. Jak být sexy	124
5. Jak být nejlepší	158
6. Jak zůstat mladý a krásný	194
Vysvětlivky	230
Poděkování	232
Rejstřík	234