

# Obsah

Úvodní slovo .....	7
Vážení čtenáři.....	9
Optický oparadox .....	12
Taková pěkná baculatá holčička .....	14
Moje první hubnutí.....	16
Když řeknete A, musíte říct i B.....	19
Puberta, aneb zachraň se, kdo můžeš .....	21
Země neomezených možností.....	24
Nebyla to chyba? .....	27
Osudový muž.....	31
Máma XXL .....	34
Kurník, takhle dál už ne .....	36
Hledím pravdě do tváře .....	38
Nikdy není pozdě.....	41
Den D a jak to bylo dál.....	44
Pot a slzy.....	47
Jsem to já, nebo ne?.....	50
Jak na to, aneb jak začít .....	52

<b>12 bodů.....</b>	<b>58</b>
<b>Jídlo – přítel, nebo nepřítel .....</b>	<b>61</b>
<b>Jídlo pod lupou .....</b>	<b>73</b>
<b>Bez pohybu to nepůjde.....</b>	<b>92</b>
<b>Obuv – krása, nebo nebezpečí .....</b>	<b>100</b>
<b>Nejste v tom sama – nezapomeňte na rodinu a děti.....</b>	<b>102</b>
<b>Jsem to já, aneb naučte se dívat do zrcadla .....</b>	<b>106</b>

<b>Recepty .....</b>	<b>109</b>
----------------------	------------