

Obsah

1	Nezlob, tady máš lízátko! <i>...a vezmeme to od začátku: od miminka</i>	11
2	Chcete otěhotnět? Změňte jídelníček <i>Příprava na těhotenství aneb Zdravá máma, zdravý plod</i>	19
3	Bio je nej <i>Strava jako umění: barevná a pestrá</i>	27
4	Zhubni, maminko! <i>Pravidlo pěti procent</i>	33
5	Ztloustla jsem „po dětech“ <i>„To jako jíte děti, paní?“</i>	43
6	Jídlo není náhražka za pohlázení <i>Odmítá starší dítě jídlo? Jeho smůla...</i>	51
7	Lednice je obrazem duše <i>Velké břicho, velký stres</i>	57
8	Čtete pohádky, čtete mezi řádky <i>...nikdo vás pak nenaláká na perníček a nesežere</i>	73
9	Do duše ani do talíře nikomu nevidím... <i>Teď se ještě epi, teď na tom nesejde</i>	83
10	Neznámé vlastní tělo <i>Jste to, co jíte. Jste to, co jste se rozhodli ze sebe udělat</i>	89
11	Ukradené dětství <i>Když trenér a rodiče neznají míru aneb Skryté násilí</i>	97
12	Co zalévám, to roste <i>Hubnutí a „zázračné“ berličky</i>	103
13	Projist se ke zdraví... <i>Chovejte se k tělu s úctou</i>	109
14	Zdravý životní styl je součástí dm <i>Své tělo máme ve svých rukách</i>	119