

Obsah

Předmluva: Zhubnout je snazší, než jste si mysleli	003
Když miluju, tak krmím (příběh Zdenky)	005
Co má společného rodné hnízdo s naším jídelníčkem	011
Tlustej jsem byl šťastnější (příběh Roberta)	013
Proč je tak těžké změnit své jídelní návyky	019
To se to hubne, když nejste fajnšmekr	021
Popelka, nebo popelnice? (příběh Alžběty)	023
Já vlastně vůbec nic nejím!	027
Máme s mužem společné už jen jídlo (příběh Magdy)	029
Kdo rozhoduje, kolik jídla máte na talíři?	031
Mužská a ženská strava	033
Vzít život do vlastních rukou neboli (příběh Petry)	035
Můžou za vaši nadváhu „tlusté geny“?	039
Matka příroda tomu chtěla....	041
Chaos v životě, chaos na talíři (příběh Michala)	043
Nemám na to čas	047
Jsou tlustí opravdu tak nedisciplinovaní	049
Hlad po vztazích jídlem neukojíš (příběh Jitky)	051
Každá změna znamená riziko, ale také naději	055
Tloustnu, protože se lituju nebo mám na sebe vztek	057
Hubněte pro sebe, ne pro ty druhé (příběh Beáty)	059
Randění podporuje hubnutí – ale ne vždycky	063
Sport je jako manžel: musíte ho vybírat hlavou i srdcem	065
Pohádka o Smrtce, která se nedočkala (příběh Vandy)	067
Jídlo je základní lidská potřeba	071
Copak já? Na mně nezáleží. Nejdůležitější je rodina (příběh Zuzany)	073
Liší se mužské a ženské hubnutí?	077
Umění nechat si pomoci – to je, oč tu běží	081
Kila navíc jako ochranná bariéra (příběh Markéty)	083
Ve čtyřech se lépe hubne aneb proč k hubnutí potřebuju dietologa, trenéra a psychologa.	087
Tajemná moc centimetrů a kil	091
Kukačko, ty nekukej, má panenko, neplakej (příběh Ivanky)	093
Ve 21. století náš život neohrožuje hlad, ale blahobyť	099
Devět věcí, které jste odmalička slýchali o jídle a nebyla to pravda	101
Otázky a odpovědi na téma hubnutí, diety a změna životního stylu.	105
Zapíšte si , co sníte a vypijete	108

