

Obsah

Úvod	9
O autorkách	11
Život s hubnutím	13
Žádný tloušťík nepadá z nebe... ..	29
Příběhy	
Už zase jsem zdravý člověk / Bohunka (1943)	36
Připadal jsem si pomalejší / Jan Hlaváček (1987)	42
Nedělám z toho tragédii / Martina (1983)	44
Už nepotřebuji energii zadržovat / Ivana Brodská (1980)	50
Čekání na motivaci / Radka (1973)	52
Miluji bůček, uzeniny a kolu s rumem / Marta Černá (1975)	58
Zhubl jsem o neuvěřitelných 50 kg / Jan H. (1961)	60
Taková veliká žena já jsem byla? / Lenka Hartigová (1967)	64
Když změna, tak pořádná! / Irena (1972)	72
Plusy převažují nad minusy / Jana Kopová (1986)	74
Jak zhubl milovník dobrého vína / Tomáš (1968)	76
Pomohla mi cukrovkářská dieta / Zdena Lacková (1970)	81
Nejlevnější host na svatbě / Lucie Švandová (1979)	83
Nechtěla jsem vypadat jako tank / Jana Divišová (1973)	89
Nakoplo mě zrcadlo / Alena Zvěřinová (1963)	91
Hubnoucí samouk / Jan Kruntorád (1969)	97
Byla jsem valící se koule / Helena Michalíková (1971)	103
S váhou na houpačce / Milena (1957)	105
Mám doma malou posilovnu / Petra (1974)	108
Už jsem chtěl hodit ručník do ringu / Miloš Velehradský (1964)	111
Ze všeho se raduji / Anna Gardavská (1952)	114
Hubne celá rodina / Libuše a Eliška (1964 a 1994)	118
Záleží jen na vás / Lucie Vrbová (1978)	121
V posilovně už se nestydím/ Hana Steinbachová (1953)	124
Pojďte si sednout... / Zuzana Fojtíková (1969)	126

Jen kvůli sobě / Vladka (1970)	129
Konečně řídím svůj jídelníček / Tomáš Mácha (1979)	132
První neúspěch / Renata (1975)	135
Běh na dlouhou trať / Dana Jílková (1973)	139
Chceš hubnout? Tak jez! / Jolana Václavková (1969)	144
Nechtěla jsem vážit sto kilo / Alena Dejmová (1978)	150
Úplně se mi změnil život / Petr Hejduk (1969)	152
Měla jsem pocit, že jsem mistr světa / Marie (1957)	157
Čtyři měsíce s bandáží žaludku / Andrea Pindurová (1981)	159
Netrapte se zbytečně! / Lída (1967)	163
Občas je to peklo / Michaela (1975)	165
Hrajte tenis a mlsejte vláknu / Martina (1975)	167
Babička se šnorchem / Marie (1928)	169
Jak vyvrát na slabou vůli / Michael G. (1971)	172
Štíhlosti jsem si moc neužila / Markéta Klocová (1962)	178
Jak z bludného kruhu ven?	181
Laické terapie	182
Na pomezí	186
Jak z bludného kruhu ven?	193
Naučte se správně jíst	196
Motivujte se	201
Přílohy	
Jak vypočítat Body Mass Index (BMI)	207
Přístroje	207
Centimetr máme doma všichni	208
Seznam pracovišť, v nichž najdou obézní lidé odbornou pomoc	208
E-kalkulačka	210
Závěr aneb Můj příběh	
V jistém směru nadprůměrná / Martina Boledovičová (1973)	211
Internetové odkazy	214