

Obsah

O PANÍ MOJŽÍŠOVÉ A JEJÍ „METODĚ PRVNÍ VOLBY“	9
Jarmila Novotná: „Změnila zásadně můj život.“	17
Cvičit začněte co nejdříve!	29
Deset a dva cviky, které změni váš život	47
SMĚŠNÉ CVIKY, KTERÉ POMÁHAJÍ K MATEŘSTVÍ	61
Ing. Jitka Vackářová: „Člověk by měl udělat všechno pro naplnění svého snu.“	61
MUDr. Jiří Papoušek, primář rehabilitačního oddělení Nemocnice Milosrdných sester sv. Karla Boromejského (Nemocnice Pod Petřínem): „Muži neradi přiznávají, že chyba by mohla být v nich.“	67
Marie Babičková: „Je to cvičení pro fyzické i duševní zdraví.“	73
Ing. Hana Pospíšilová: „Ideální je spojení klasické medicíny s alternativní léčbou.“	81
Primář MUDr. Milan Mrázek: „Doporučuji cvičení jako doplňkovou léčbu.“	85
Blanka Konečná: „Nevzdávejte cvičení po prvním neúspěchu.“	91
PaedDr. Lenka Šámalová: „Cvičení paní Mojžíšové bych povýšila na každodenní prioritu.“	97
Jan Dobiáš: „Obávám se, že její objev zůstal dodnes nedocenen.“	103

„ZLATÉ RUCE“, KTERÉ ZBAVOVALY NEDUHŮ	109
Anička Mildeová: <i>„Nebyla to žádná šarlatánka.“</i>	109
Dana Zátopková: <i>„Věděla, jak člověka povzbudit.“</i>	117
Hana Mejzlíková: <i>„Byla člověk, na kterého bylo vždycky spolehnutí.“</i>	121
Vlastimil Harapes: <i>„Nikdy nemluvila zbytečně.“</i>	126
Prof. MUDr. Jiří Tichý, DrSc.: <i>„Měla vynikající prostorovou představivost.“</i>	131
Jiří Hřebec: <i>„Co řekla, to platilo.“</i>	138
Jaromír Hanzlík: <i>„Měla osobitý styl humoru, který nám oběma vyhovoval.“</i>	142
Helena Fibingerová: <i>„Měla podíl na mé zlaté medaili.“</i>	145
O autorkách	151