

# OBSAH



Než začnete hubnout	9
Obezřetností nic nepokazíte	15
Jedinečnost lidského individua nade vše	23
Nepřátelé úspěšného hubnutí	31
O vůli, která někdy je, a jindy prostě není	41
Klasifikace hubnoucích žen	49
Pojednání o mužích, kteří hubnou docela jinak	57
Strastiplný život českého člověka, který touží zhubnout	65
Jak své tělo měřit a vážit	71
Hlad - náš malý lokální vzor!	77
Koho tlouštíci skutečně nemilují	89
K čemu jsou kolem nás zrcadla	97
Věř, však komu věříš, toho měř	105
Co jíst a co nakupovat	111
Dobré rady k nezaplacení aneb Jak hubnout s odborníkem	121
Sport? Spor? Odpor? Nápor? Zápor? Sport? Sport!	127
Jak se žije v posilovnách	137
Jak oblé tvary odít či ukryt	145
Baculatý sex	153
Všeho do času a dieta nadevše	161
Hladová kuchařka aneb Jak vařit bez potravin	169
Šidítka, dudlíky a jiná zabavovadla	177
Odměny a cílové prémie	183
Modlitba za snížení hmotnosti	189

Legislativní balíček ke snížení nadváhy	195
Jak žít po dosažení cíle	201
Závěr plný pesimismu	209
Doprovodné a studijní materiály	213
Murphyho zákony o hubnutí	214
Slovníček hubnoucích terminologie	216
Jak se hubne a jí na filmovém plátně a v knihách	226
O autorce	229