

Obsah

PRVNÍ ČÁST

I / Úvod: o důležitosti prvního rajského jablka	9
II / Problémy s váhou v dnešní době a společnosti	15
1. Hry s čísly	15
2. O dietách a lékařských opatřeních	18
III / Cestou necestou aneb váha v prostoru a čase	22
1. Jiná země – jiný mrav	22
2. Jiná doba – jiný ideál	24
3. Hodnocení tlustého a hubeného v jazyce	31
4. Ideál antiky	32
IV / Symptomy jako výraz duševní skutečnosti	35
1. Ocenění symptomů	37
2. Symptomy jako průvodci	39
3. Příčiny symptomů	41
4. Medicínská věta o zachování energie a stín	45
5. Forma a obsah	46
6. Každodenní pakt s ďáblem	48
7. Nadváha v zrcadle celistvého pohledu	52
V / Symbolika stravovacích vzorů	52
1. V říši Venušiny slasti	52
a) <i>Jídlo, pití a láska</i>	52
b) <i>O tekutém a přebytečném – jídlo, pití a regrese</i>	58



c) <i>Venušské v pohádkách, mytologiích a zvycích</i>	62
d) <i>S bohyní lásky na válečné noze</i>	64
2. <i>V říši frustrace z nadváhy</i>	66
a) <i>Pryč s tloustnutím ze žalu</i>	66
b) <i>Útěk do tloušťky</i>	58
c) <i>Jídlo a pítí jako demonstrace moci a luxusu</i>	73
d) <i>Jídlo a zábava</i>	78
e) <i>Jídlo jako mzda strachu</i>	80
f) <i>Jídlo a vzpoura</i>	83
3. <i>Jídlo a výchova</i>	86
a) <i>Dřívější programy</i>	86
b) <i>Čistka na jídelním stole</i>	90
c) <i>Krmení působí potěšení</i>	92
d) <i>Malí tlustí andělci</i>	92
VI / <i>Jídlo a náboženství</i>	95
1. <i>Křesťanské rituální pokrmy</i>	95
2. <i>Orgie v antice</i>	97
3. <i>Pojídání světa na Východě</i>	98
VII / <i>Význam potravin a stravovacích zvyků aneb</i>	
<i>Jsme to, co a jak jíme</i>	99
1. <i>Jídelní magie „primitivů“</i>	99
2. <i>Chování u jídla jako životní a milostný vzor</i>	101
a) <i>Opatrní jedlíci</i>	101
b) <i>Chvatní polykači</i>	102
c) <i>Tiší požitkáři</i>	102
d) <i>Přemoudřelý počítač kalorií</i>	103
e) <i>Vyčerpání asketové</i>	104
f) <i>Robustní všežravci</i>	104
g) <i>Rozmazlené děti</i>	105
h) <i>Nároční luxusní jedlíci</i>	105
i) <i>Blázniví jedlíci</i>	106



3. Oblíbená jídla a jejich poselství	106
a) <i>Od dětské potravy k dietě</i>	107
b) <i>O oblíbené pudinků a moučnicků</i>	107
c) <i>O jádrech a problémech</i>	108
d) <i>S ovocem a jahodami v čistotě</i>	108
e) <i>Variety vegetariánství</i>	110
f) <i>O potíži s balastními látkami</i>	110
g) <i>O masožroutech</i>	111
h) <i>O maličkostech, konzervách a koření života</i>	112
i) <i>Nápojový vzor</i>	113
j) <i>V zemi blahobyti</i>	114
4. Mezinárodní kuchyně – mezinárodní značka	114
a) <i>V labyrintu nudlí</i>	115
b) <i>Česká kuchyně</i>	115
c) <i>S ohněm v zadku</i>	115
d) <i>Umění a francouzská kuchyně</i>	116
e) <i>God save the Queen</i>	116
f) <i>Mezi kari a dezinfekcí</i>	117
g) <i>Úsměvná transparentnost</i>	117
h) <i>Božské větry – kamikadze</i>	118
i) <i>Rychlé jídlo v automatech</i>	118
j) <i>Od mezinárodních stinných stran k německým karbenátkům</i>	119
5. Jídlo a vědomí	121
VIII / Vybrat si vlastní vzor	124
1. O hrátkách se zrcadlem a podvodech s váhou	125
2. Různé vzory	129
a) <i>Bříško a jeho varianty</i>	129
b) <i>Schopnost se prosadit</i>	131
c) <i>S balíčky svalů k mužnosti – v jezdeckých kalhotách k ženskosti</i>	132
d) <i>Závažné mateřství</i>	133
e) <i>Tukové doplňky</i>	135
3. Jízda nahoru a dolů mezi žravostí a nechutenstvím	136



DRUHÁ ČÁST

IX / Logika vzoru	141
1. Pravidla platného vzoru	141
2. Tlusté a tenké vzory	145
3. Otázka moci – vnější přání proti vnitřnímu vzoru	149
4. Poctivá stará páková váha	151
5. Výhody nadváhy	152
6. Nepodplatitelný regulátor váhy	153
7. „Vnitřní žrout“ v úctě a s novým jménem	157
8. Naučit se milovat nepřítel	156
X / Cesta starými vzory	159
XI / Cesta do nového života	167
1. Vytváření nového formativního pole	167
2. Léčivý půst – cesta k vlastnímu středu	178
XII / Závěr: každé jídlo – nová šance	182
O jídle a pití	183

