

Spis treści

- Od Redakcji 7
- Czym jest otyłość 9
- Grób sobie kopiesz nożem i widelcem 11
- Gruby znaczy chory 13
- Otyli żyją krócej 16
- Tyję w oczach 18
- Zawsze szczupła 25
- I TY możesz tak wyglądać! 27
- Mężczyzna bez brzucha 31
- Biedne tłuste dzieci 32
- Nastolatki i nastolaty 35
- Jest nas dwoje 38
- Kłopoty „puszystych” czterdziestolatek 40
- Stres u podłoża nałogów 42
- Złudny pocieszyciel 44
- Otyłość – aspekty estetyczne 46
- Chude bulimiczki? 50
- Psychiczne, seksualne, rodzinne, ekonomiczne
aspekty otyłości 54
- Chudnąć z głową 56
- „Radykalne cięcie” 58
- Słodki dopust 64
- Cicha, skryta, podstępna 66
- Euteniczna świadomość 68
- Wielka gra – trzeba schudnąć 70
- Nie ma się co głodzić 76
- Wiem co jem 94
- W grupie rażniej 96
- Gwiazda też człowiek 98
- Lightomania 100
- Zapobieganie otyłości – dieta, stres, ruch 111
- Trzeba się ruszać 115
- Kwas nikotynowy i cholesterol 124

Nie bójmy się leków 126

Makrobiotyka – nowy styl życia 128

Mity i prawda 131

Dziękuję pani doktor... 133