

## **Obsah**

- Úvod* ....7
- Kdo jsem?* ....8
- Jak to všechno začalo?* ....9
- Bulimie obecně* ....10
- Fyzické příznaky bulimie* ....12
- Psychické příznaky bulimie* ....17
- Život s bulimií* ....19
- Sebeláska* ....37
- Myšlenky, jak začít s uzdravením* ....44
- Krása, postava* ....48
- Nejčastější obavy ohledně uzdravení* ....56
- Nejčastější obavy* ....62
- Složení jídelníčku a potravin* ....67
- Poděkování* ....75
- Literatura a zdroje* ....76