

11	ÚVOD
13	Komu je příručka určena?
15	Jak s příručkou pracovat?
16	Pomoc a spolupráce

OBEČNÁ ČÁST

21	CO JSOU PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY?
----	--

26	PŘEJÍDÁNÍ
----	------------------

31	CHOROBNÝ STRACH
----	------------------------

35	DŮSLEDKY A NEBEZPEČÍ
----	-----------------------------

42	JAK JE MENTÁLNÍ BULIMIE ROZŠÍŘENA?
----	---

44	JAKÉ JSOU PŘÍČINY MENTÁLNÍ BULIMIE?
----	--

44	Mužský a ženský svět
46	Nebezpečný věk
47	Exkluzivní porucha
48	Vliv rodiny
48	Nebezpečné diety
49	Příčina, nebo důsledek?
50	Nemoc z hladu
51	Společenský teror

53	JAK PŘEKONAT BULIMII?
----	------------------------------

PRAKTICKÁ ČÁST: SVÉPOMOCNÝ PRŮVODCE

57

JEDNOU JE TŘEBA ZAČÍT

- 57 Jak chutná změna?
 - 58 Kdy je vhodné začít?
 - 60 Srozumitelný problém
 - 61 Srozumitelné důvody
 - 65 Představy, očekávání, cíle
 - 66 Nepřiměřená, příliš ambiciózní strategie
 - 66 Přiměřená, realistická strategie
 - 68 Na co byste neměli zapomenout
 - 69 Rekapitulace
-

70

JAK LÉPE POZNAT SVŮJ PROBLÉM?

- 70 Jídelní záznamy
 - 71 Způsob a forma vedení jídelních záznamů
 - 72 Pokyny pro vedení záznamů
 - 73 Tělesná hmotnost
 - 76 Posouzení tělesné hmotnosti
 - 79 Tělesná hmotnost a zdraví
 - 79 Nebezpečné kolísání váhy
 - 80 Neúčinné diety
 - 81 Proč nesmíte držet diety?
 - 82 Rekapitulace
 - 83 Záznamový list
-

84

JAK JÍST A NEZVRACET?

- 84 Zdravé je normálně jíst
- 85 Práce se záznamy – frekvence jídel
- 86 Stanovení jídelního režimu
- 89 Pravidla a výjimky
- 90 Zvracení a projímadla

- 92 Jak se vypořádat se zvracením a nutkáním se
přejíst?
94 Náhradní řešení
95 Rekapitulace
-

96

JAK SESTAVOVAT JÍDELNÍČEK A URČOVAT VELIKOST PORCÍ?

- 96 Přirozená, nebo racionální výživa?
98 Práce se záznamy – jídelní skladba
103 Jak sestavit jídelníček?
104 Jak určit velikost porcí?
105 Jak skončit jídlo?
106 Selhání
107 Co dělat v případě „selhání“?
108 Nebezpečná „snaha“
108 Rekapitulace
-

109

NEBEZPEČNÁ POKUŠENÍ

- 109 Proč se přejídáte?
112 Je možné normálně jíst a vyhnout se pocitu
přejedení?
113 Nebezpečné nákupy
114 Zásoby
115 Stolování
115 Nejen Pavlovovi psi
116 Kde všude jíte?
117 Nebezpečné situace
119 Život o samotě
120 Jak se stravovat, když žijete sami?
120 Jak jíst, když se nelíbíte sami sobě?
121 Sebepoškozování
122 Krok za krokem

- 123 Zkouška odvahy, nebo sebevražda?
124 Rekapitulace

125 **SÁM SOBĚ NA OBTÍŽ**

- 125 Emocionální stav
126 Deprese
127 Jsou i jiná řešení
130 Všechno souvisí se vším
131 Černobílý svět
132 Přecitlivělost a perfekcionismus
133 Negativní myšlenky
134 Jak překonat negativní myšlenky?
135 Vnitřní dialog
137 Nejistota a snaha potěšit ostatní
138 Rekapitulace
-

139 **CO MŮŽETE ZMĚNIT?**

- 139 Než budete pokračovat dál
140 Skryté diety
142 Nemocný svět
143 Nadměrné cvičení
145 Přílišné zaujetí jídlem
145 Řešení problémů
150 Rekapitulace
-

151 **BÝT PŘÍTELEM SVĚMU TĚLU**

- 151 Nepřítel, nebo spojenec?
152 Protiklad těla a duše
153 Strach má velké oči
155 Je třeba umět se mít rád
156 Jak si vylepšit představu o svém těle
158 Seznamte se se svým tělem
158 Být tlustý není hřích

- 160 Nebezpečná iluze tloušťky
 - 161 Jak jíst, když se nelíbíte sami sobě?
 - 162 Jak si ulehčit situaci?
 - 162 Vedení záznamů
 - 163 Rekapitulace
-

164

LIDÉ KOLEM VÁS

- 164 Svět kolem vás
 - 167 Jak může rodina pomoci?
 - 169 Přátelé
 - 171 Jak mohou přátelé pomoci?
 - 172 Sexuální život
 - 174 Pozor na alkohol
 - 175 Jak snížit spotřebu alkoholu?
 - 176 Nadměrné utrácení a krádeže
 - 177 Rekapitulace
-

179

POVZBUZENÍ A VAROVÁNÍ NA DALŠÍ CESTU

- 179 Pohled zpátky
- 180 Život běží dál
- 182 Co dělat v případě neúspěchu?
- 183 Jak vydržet?
- 185 Co vás může ohrozit?
- 188 Co je pro vaše úsilí důležité?
- 192 Co dělat, když začnete přibývat na váze a nevíte proč?
- 193 Nebezpečí anorexie
- 194 Jak pokračovat dál?