

Obsah

Jak číst tuto knihu	11
Proč to píšu	12
Pro koho to píšu	12
Poděkování	17

ČÁST I. PROČ MÁM NADVÁHU?

Kapitola 1. Mýty dietologie	21
Jaký máte vztah k jídlu	21
První mýtus. Je důležité najít „svou“ dietu	22
Realita. Jakákoli dieta funguje. Dočasně	24
Druhý mýtus. Nedržím diety, jen dodržuji určitý systém stravování	26
Realita. Dieta je dieta, nikdy to není nic jiného	29
Proč je systém stravování „Patnáct“ dieta?	30
Třetí mýtus. Potravu je třeba sledovat, jinak okamžitě ztloustneš	31
Realita. Naše tělo dokáže dělat tuto práci bez naší účasti	32
Čtvrtý mýtus. Abyste zhubli, musíte dlouho a intenzivně cvičit ve fitness centru	33
Realita. Snížit váhu můžete i bez intenzivního sportování	34

Pátý mýtus. Jestli zhubnu, uspořádám si tím život	35
Realita. Zřetelně a jednoznačně zformulujte své cíle. Oddělte změnu života od změny jídla	36
Šestý mýtus. Po dietě a snížení tělesné hmotnosti budu zdravější	37
Realita. Dieta má zhoubné následky pro tělesné a psychické zdraví	38
Kapitola 2. Seznamte se: Ana, Mia a další	46
Anorexie	47
Bulimie	51
Záchvatovité přejídání	51
Blíže neurčená porucha příjmu potravy typu „tělesná očista“	52
Kompulzivní přejídání neboli nutkavé obžerství	54
Vyhledání odborníka	60
Test Renfrewovova centra	61
Kapitola 3. Stravovací styly a scénáře	63
„Opatrný“ strávnick	69
„Profesionální“ strávnick	70
„Ležerní“ strávnick	71
Kapitola 4. Tuk a hormony	78
Odložené efekty	80
„Formální“ strávnick	80
Emocionální strávnick	82
O mechanismech emocionálního přejídání	84
Kapitola 5. Komu vadí „nadbytečná“ hmotnost?	89
Kapitola 6. Tuk a zdraví	98

Kapitola 7. **Prásk, bum, třesk! - neboli Teroristický cukr** 114

Kapitola 8. **Diabet, diabet - málo peněz na oběd!** 122

Kapitola 9. **Tuk a charakter** 128

1. Uspokojuj potřeby jiných lidí. „Radostné sebeobětování“ 129

2. Uklouzni! Disociace 131

3. Buď dokonalý! Perfekcionismus 133

4. Neztrácej ani minutu! Spěch 134

5. Nedávej šanci dobrému!

 Iracionální negativistická přesvědčení 135

Kapitola 10. **Tuk a příbuzenstvo** 137

1. Dosahovači. Snaha o dosahování úspěchů 139

2. Hodnotitelé 141

3. Nesoudržní 143

4. Distanční (nebožtíci) 144

Kapitola 11. **Španělská bota diety** 146

1. Genetika 150

2. Evoluce 150

3. Přizpůsobení 151

Kapitola 12. **Běda, trpím nadváhou** 156

ČÁST II. Tak si to tělo přeje, tak se staniž!

Kapitola 13. **Moudrost těla** 169

Tři zdroje a tři součásti 171

Moudrost těla. O jednom starém pokusu 176

EXPERIMENTÁRIUM 1 176

Kapitola 14. Princip 1. Odmítnutí kontroly	182
Jezte, když máte hlad	182
EXPERIMENTÁRIUM 2	187
Kapitola 15. Princip 2. Máte právo... jíst	194
Stupnice hladu	194
Fyzický hlad	201
Emocionální hlad	201
Máte právo jíst	204
Zapomeňte na koncepci stravování třikrát denně	204
EXPERIMENTÁRIUM 3	206
Kapitola 16. Princip 3. Jídlo s sebou	210
Každý člověk má „upřednostňované potraviny“	212
„Hlad přišel nevhod“	213
Cítit se v právu	214
Strach z hladu	216
Pocit hanby	217
Zapomínám nebo není kdy se najíst	218
Odložit hlad	218
„V naší rodině jsme zvyklí jíst všichni společně“	219
EXPERIMENTÁRIUM 4	221
Kapitola 17. Princip 4. Máte právo jíst... všechno	224
EXPERIMENTÁRIUM 5	230
Kapitola 18. Princip 5. Máte právo jíst... to, co chcete	237
Princip křečka	245
Plán legalizace potravin na týden	252

EXPERIMENTÁRIUM 6	254
-------------------------	-----

Kapitola 19. Princip 6. Máte právo... přestat jíst	260
---	-----

Tak dost, už jsi sytý!	260
------------------------------	-----

Ve valčíkovém rytmu	268
---------------------------	-----

Zastavit se a ohlédnout se: techniky přestávky	271
--	-----

Technika „dortové svíčky“	272
---------------------------------	-----

EXPERIMENTÁRIUM 7	277
-------------------------	-----

Kapitola 20. Princip 7. Kamínky na cestě, aneb „Pomoc!	
---	--

Nemůžu se přestat cpát!“	283
---------------------------------------	-----

Co brání se zastavit	283
----------------------------	-----

„Ale jestli to nesním hned teď...“	287
--	-----

Technika narušení hranic	288
--------------------------------	-----

Nevím, co chci	290
----------------------	-----

Nemůžu vyházovat jídlo!	299
-------------------------------	-----

Legalizace „užitečných“ potravin	301
--	-----

Reakce okolí na „jídlo s sebou“	304
---------------------------------------	-----

Ale já opravdu nemůžu pochopit, co chci!	305
--	-----

Při hlubším vhledu... ..	306
--------------------------	-----

EXPERIMENTÁRIUM 8	307
-------------------------	-----

Kapitola 21. Princip 8. Učíme se usměrňovat emoce	310
--	-----

Jak ovládat emoce?	312
--------------------------	-----

Torontská škála alexithymie	313
-----------------------------------	-----

Mapa emocí	315
------------------	-----

Surfování	318
-----------------	-----

Práce se zranitelností	318
------------------------------	-----

Mapa zranitelnosti	319
--------------------------	-----

Kapitola 22. Rozum a city	323
Neklid	323
Vina	334
Stud	341
EXPERIMENTÁRIUM 9	344
Kapitola 23. Princip 9. Intuitivní pohyb	348
EXPERIMENTÁRIUM 10	360
Kapitola 24. Princip 10. Tělo je můj přítel	362
EXPERIMENTÁRIUM 11	373
Místo závěru	378
Slovník termínů	380