



# OBSAH

<b>SLOVO NA ÚVOD . . . . .</b>	<b>9</b>
Komu je příručka určena? . . . . .	11
Jak s příručkou pracovat? . . . . .	13
Pomoc a spolupráce . . . . .	14
<b>OBECNÁ ČÁST. . . . .</b>	<b>17</b>
<b>I. CO JSOU PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY? . . . . .</b>	<b>18</b>
<b>II. PŘEJÍDÁNÍ . . . . .</b>	<b>21</b>
<b>III. CHOROBNÝ STRACH . . . . .</b>	<b>26</b>
<b>IV. DŮSLEDKY A NEBEZPEČÍ . . . . .</b>	<b>28</b>
<b>V. JAK JE MENTÁLNÍ BULIMIE ROZŠÍŘENA? . . . . .</b>	<b>34</b>
<b>VI. JAKÉ JSOU PŘÍČINY PORUCH PŘÍJMU POTRAVY? . . . . .</b>	<b>35</b>
Exkluzivní porucha . . . . .	35
Nebezpečné diety . . . . .	36
Příčina, nebo důsledek? . . . . .	37
Nemoc z hladu . . . . .	37
Rozdílnost pohlaví . . . . .	38
Společenský teror . . . . .	40
Jak pokračovat dál? . . . . .	41
<b>PRAKTICKÁ ČÁST: SVÉPOMOCNÝ PRŮVODCE . . . . .</b>	<b>43</b>
<b>I. JEDNOU JE TŘEBA ZAČÍT . . . . .</b>	<b>44</b>
Jak chutná změna? . . . . .	44
Kdy je vhodné začít? . . . . .	45
Srozumitelný problém . . . . .	46
Srozumitelné důvody . . . . .	47
Představy, očekávání, cíle . . . . .	51
Nepřiměřená, příliš ambiciózní strategie . . . . .	52
Přiměřená, realistická strategie . . . . .	53
Na co byste neměli zapomenout . . . . .	54
Rekapitulace . . . . .	55



<b>II. JAK LÉPE POZNAT SVŮJ PROBLÉM?</b> . . . . .	<b>56</b>
Jídelní záznamy . . . . .	56
Způsob a forma vedení jídelních záznamů . . . . .	57
Pokyny pro vedení záznamů . . . . .	58
Tělesná hmotnost . . . . .	59
Posouzení tělesné hmotnosti . . . . .	61
Tělesná hmotnost a zdraví . . . . .	62
Nebezpečné kolísání váhy . . . . .	65
Neúčinné diety . . . . .	65
Proč nesmíte držet diety? . . . . .	66
Rekapitulace . . . . .	67
Záznamový list . . . . .	68
<b>III. JAK JÍST A NEZVRACET?</b> . . . . .	<b>69</b>
Zdravé je normálně jíst . . . . .	69
Práce se záznamy – frekvence jídel . . . . .	70
Stanovení jídelního režimu . . . . .	70
Pravidla a výjimky . . . . .	73
Zvracení a projímadla . . . . .	75
Jak se vypořádat se zvracením a nutkáním se přejíst? . . . . .	77
Náhradní řešení . . . . .	79
Rekapitulace . . . . .	80
<b>IV. JAK SESTAVOVAT JÍDELNÍČEK A URČOVAT VELIKOST PORCÍ?</b> . . . . .	<b>81</b>
Přirozená, nebo racionální výživa? . . . . .	81
Práce se záznamy – jídelní skladba . . . . .	83
Jak sestavit jídelníček? . . . . .	87
Jak určit velikost porcí? . . . . .	88
Jak skončit jídlo? . . . . .	90
Selhání . . . . .	90
Co dělat v případě „selhání“? . . . . .	91
Rekapitulace . . . . .	92
<b>V. NEBEZPEČNÁ POKUŠENÍ</b> . . . . .	<b>93</b>
Proč se přejídáte? . . . . .	93
Je možné normálně jíst a vyhnout se pocitu přejedení? . . . . .	95
Nebezpečné nákupy . . . . .	96
Zásoby . . . . .	97
Stolování . . . . .	98



Nejen Pavlovovi psi . . . . .	98
Kde všude jíte? . . . . .	99
Nebezpečné situace . . . . .	100
Život o samotě . . . . .	101
Jak se stravovat, když žijete sami? . . . . .	102
Jak jíst, když se nelíbíte sami sobě? . . . . .	103
Krok za krokem . . . . .	103
Zkouška odvahy, nebo sebevražda? . . . . .	105
Rekapitulace . . . . .	106
<b>VI. SÁM SOBĚ NA OBTÍŽ . . . . .</b>	<b>107</b>
Emocionální stav . . . . .	107
Deprese . . . . .	108
Jsou i jiná řešení . . . . .	109
Všechno souvisí se vším . . . . .	111
Černobílý svět . . . . .	112
Přecitlivělost a perfekcionismus . . . . .	113
Negativní myšlenky . . . . .	114
Jak překonat negativní myšlenky? . . . . .	114
Vnitřní dialog . . . . .	116
Nejistota a snaha potěšit ostatní . . . . .	118
Rekapitulace . . . . .	118
<b>VII. CO MŮŽETE ZMĚNIT? . . . . .</b>	<b>119</b>
Než budete pokračovat dál . . . . .	119
Skryté diety . . . . .	120
Nemocný svět. . . . .	122
Nadměrné cvičení . . . . .	122
Přílišné zaujetí jídlem . . . . .	124
Řešení problémů . . . . .	125
Rekapitulace . . . . .	129
<b>VIII. BÝT PŘÍTELEM SVĚMU TĚLU . . . . .</b>	<b>130</b>
Nepřítel, nebo spojenec? . . . . .	130
Strach má velké oči . . . . .	131
Je třeba umět se mít rád . . . . .	133
Jak si vylepšit představu o svém těle . . . . .	134
Seznamte se se svým tělem . . . . .	136
Být tlustý není hřích . . . . .	136
Nebezpečná iluze tloušťky . . . . .	138



Jak jíst, když se nelíbíte sami sobě? . . . . .	139
Jak si ulehčit situaci? . . . . .	140
Vedení záznamů . . . . .	140
Rekapitulace . . . . .	141

## **IX. LIDÉ KOLEM VÁS . . . . . 142**

Svět kolem vás . . . . .	142
Jak může rodina pomoci? . . . . .	144
Přátelé . . . . .	146
Jak mohou přátelé pomoci? . . . . .	148
Sexuální život . . . . .	149
Pozor na alkohol . . . . .	150
Jak snížit spotřebu alkoholu? . . . . .	152
Nadměrné utrácení a krádeže . . . . .	153
Rekapitulace . . . . .	154

## **X. POVZBUZENÍ A VAROVÁNÍ NA DALŠÍ CESTU . . . . 155**

Pohled zpátky . . . . .	155
Život běží dál . . . . .	156
Co dělat v případě neúspěchu? . . . . .	157
Jak vydržet? . . . . .	158
Co vás může ohrozit? . . . . .	160
Co je pro vaše úsilí důležité? . . . . .	163
Nebezpečí anorexie. . . . .	168
Jak pokračovat dál? . . . . .	168