

OBSAH

CO TO JE RELAPS PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY?**CO ZNAMENÁ UZDRAVENÍ?****PREVENCE RELAPSU V BODECH****PREVENCE STRESU V BODECH****PREVENCE RELAPSU Z HLEDISKA VÝŽIVY****ZÁSADY SPRÁVNÉ VÝŽIVY****NEJDŮLEŽITĚJŠÍ ZE VŠECH NUTRIČNÍCH PRAVIDEL****DESATERO UZDRAVUJÍCÍCH SE****KONTAKTY NA ODBORNOU POMOC**

Ten nejdůležitější krok, který jsem kdy udělala v celém boji s bulimií, bylo naučit se říkat pravdu. Pravdu o tom, jak se cítím, co mi vadí, co mě trápí, pravdu o tom, že jsem unavena, že se mi někam nechce, že to či ono neudělám, protože nejsem služka ani v práci ani doma. Dalším krokem bylo pochopení, že bulimie není bojem o jídlo či postavu, ale způsobem, jak se vyrovnat s vnitřními problémy, bolestmi a neporozuměním ostatních. A s tím jsem se musela začít učit pracovat, především pro opravdové zdravé JÁ své budoucnosti. Naučit se říkat NE, když jsem si NE myslela. Naučit se nemít strach někomu nevyhovět nebo nesouhlasit. Skoncovat s maskami. Teprve tehdy, domnívám se, jsem udělala dost pro prevenci návratu nemoci.

(Z deníku bulimičky, Portál, 2003).