
OBSAH

I. Slovo na úvod	9
Komu je příručka určena	10
Jak s příručkou pracovat	12
Pomoc a spolupráce	13
II. Obecná část	14
Co jsou poruchy příjmu potravy?	14
Přejídání	16
Chorobný strach	18
Důsledky a nebezpečí	20
Jak je mentální bulimie rozšířena?	24
Jaká je příčina poruch příjmu potravy?	24
III. Praktická část: Svépomocný průvodce	30
1. kapitola	30
1.1. Jak chutná změna?	30
1.2. Srozumitelné důvody	31
1.3. Představy očekávání cíle	34
1.4. Na co byste neměli zapomenout	36
2. kapitola	38
2.1. Jídelní záznamy	38
2.2. Tělesná hmotnost	42
2.3. Posouzení tělesné hmotnosti	43
2.4. Tělesná hmotnost a zdraví	45
2.5. Nebezpečné kolísání váhy	45
2.6. Neúčinné diety	46
2.7. Proč nesmíte držet diety	46
3. kapitola	48
3.1. Zdravé je normálně jíst	48
3.2. Práce se záznamy – frekvence jídel	48
3.3. Stanovení jídelního režimu	49
3.4. Zvracení a projímadla	51

3.5. Jak se vypořádat se zvracením a nutkáním se přejít	52
3.6. Náhradní řešení	54
4. kapitola	56
4.1. Přirozená nebo racionální výživa?	56
4.2. Práce se záznamy – jídelní skladba	56
4.3. Jak sestavit jídelníček?	60
4.4. Jak určit velikost porcí?	61
4.5. Jak ukončit jídlo?	62
4.6. Selhání	62
4.7. Co dělat v případě selhání	63
5. kapitola	64
5. 1. Proč se přejídáte?	64
5. 2. Nebezpečné nákupy	66
5. 3. Zásoby	67
5. 4. Stolování	67
5. 5. Nejen Pavlovovi psi	67
5. 6. Kde všude jíte?	68
5. 7. Nebezpečné situace	69
5. 8. Život o samotě	70
5. 9. Jak se stravovat, když žijete sami?	70
5.10. Jak jíst, když se nelíbíte sami sobě?	71
5.11. Krok za krokem	71
5.12. Zkouška odvahy nebo sebevražda?	72
6. kapitola	74
6. 1. Emocionální stav	74
6. 2. Deprese	75
6. 3. Jsou i jiná řešení	75
6. 4. Všechno souvisí se vším	77
6. 5. Černobílý svět	78
6. 6. Přecitlivělost a perfekcionismus	78
6. 7. Negativní myšlenky	79
6. 8. Jak překonat negativní myšlenky?	79
6. 9. Vnitřní dialog	81
6.10. Nejistota a snaha potěšit ostatní	82
7. kapitola	84
7.1. Než budete pokračovat dál	84
7.2. Skryté diety	84
7.3. Nemocný svět	86

7.4. Nadměrné cvičení	86
7.5. Přílišné zaujetí jídlem	87
7.6. Řešení problémů	87
8. kapitola	92
8. 1. Nepřítel nebo spojenec?	92
8. 2. Je třeba se umět mít rád	93
8. 3. Jak si vylepšit představu o svém těle?	94
8. 4. Seznamte se se svým tělem	95
8. 5. Být tlustý není hřích	96
8. 6. Nebezpečná iluze tloušťky	97
8. 7. Pozor na alkohol	97
8. 8. Nadměrné utrácení a krádeže	99
8. 9. Jak si ulehčit situaci	100
8.10. Vedení záznamů	100
9. kapitola	102
9.1. Svět kolem vás	102
9.2. Jak může rodina pomoci?	104
9.3. Přátelé	105
9.4. Jak mohou přátelé pomoci?	106
9.5. Sexuální život	107
10. kapitola	110
10.1. Pohled zpátky	110
10.2. Život běží dál	110
10.3. Co dělat v případě neúspěchu?	111
10.4. Jak vydržet?	112
10.5. Co vás může ohrozit?	113
10.6. Co je pro vaše úsilí důležité – rekapitulace	115
10.7. Co dělat, když začnete přibývat na váze a nevíte proč?	118
10.8. Jak pokračovat dál?	119