

Obsah

Poděkování	7
Předmluva	8
Předmluva k českému vydání	10

Část první: Záchvatové přejídání a mentální bulimie

Prolog „Jeden den v mém životě“	17
1. Co je mentální bulimie a záchvatové přejídání?	19
2. Jak záchvatové přejídání a bulimie zasahují do života postižených	38
3. Fyzické obtíže	45
4. Co je příčinou záchvatového přejídání a bulimie?	50
5. Jak se dá záchvatové přejídání a mentální bulimie léčit?	63
6. Krátká odborná poznámka	70
Dodatek k první části	79

Část druhá: Svépomocná příručka pro pacienty trpící záchvatovitým přejídáním a mentální bulimií

Úvod	85
1. krok: Zaznamenávání jídel	115
2. krok: Zavedení jídelního plánu	126
3. krok: Naučte se předcházet záchvatům přejídání	144
4. krok: Řešení problémů	156
5. krok: Skončete s dietami	167
6. krok: Změňte svůj způsob myšlení	181
Příloha 1: Užitečné adresy	191
Příloha 2: Poznámka pro pomocníky	194
Příloha 3: Názory uživatelů příručky	198

Slovo závěrem českého vydání	206
------------------------------	-----