

Obsah

Předmluva Bee Wilsonové	5
Úvod	11

1. KAPITOLA

Co je ortorexie?	17
Co je DSM-5?	ZAJIMAVOSTI 19
Úloha fyzické aktivity	ZAJIMAVOSTI 23
Svět dezinformací	25
Zhoubná snaha po dokonalosti	KAZUISTIKA 28
Objektivnost a strach	29
Nové vymezení zdravého stravování	30
Co způsobuje ortorexii?	32
Pocit ne-moci	32
Nízké sebevědomí	33
Jakou roli hraje sebevědomí	KAZUISTIKA 34
Potřeba být dokonalý	35
Nedostatek soucitu se sebou samým	36
Vnější spouštěč – výstraha!	37
Příznaky ortorexie	40

Všechno, jen ne rozumná míra	ZAJÍMAVOSTI	41
Vykazují známky dalších poruch (např. OCD)		42
Kolem jídla provádějí složité rituály		43
Je jim nepříjemné jíst jídlo uvařené někým jiným		43
Odmítají pozvání na společenské události, kde se jí		44
Při porušení pravidel se cítí provinile		
a selhání se snaží napravit		44
Všímejte si příznaků	ZAJÍMAVOSTI	45
Jak a proč se udržují mýty o čisté stravě		46

2. KAPITOLA

Strava a výživa – není všechno zlato, co se třpytí		49
Principy výživy		51
Tělo je houževnaté	ZAJÍMAVOSTI	51
Jak funguje tělo		52
Makro- a mikroživiny	ZAJÍMAVOSTI	55
Sacharidy		55
Bílkoviny neboli proteiny		56
Tuky		56
Dieta: kniha pravidel stravování	ZAJÍMAVOSTI	58
Dieta s nízkým obsahem sacharidů		60
Co slibuje?		61
Skutečné zlato, nebo falešné pozlátko?		61
Diety s vysokým obsahem tuku		63
Proč jsou sacharidy pro zdraví nezbytné?		64
Jaké je správné množství?		67
Sacharidy a tělo	ZAJÍMAVOSTI	67
Proč tělo potřebuje sacharidy?		68

Ale co zbytek těla?	69
Mikroživiny a sacharidy	70
Dieta bez mléčných výrobků	ZAJÍMAVOSTI
a zdraví kostí	71
Kdy už se zašlo příliš daleko?	72
Pravda o bílkovinových	ZAJÍMAVOSTI
(proteinových) dietách	74
Bezlepková dieta	76
Epidemie bezlepkové diety	77
Skutečné zlato, nebo jen falešné pozlátko?	78
Celiakie	ZAJÍMAVOSTI 79
Bezlepková dieta a hubnutí	80
Bezlepková dieta a zdravotní rizika	80
Nadýmání a lepek: jak je to doopravdy?	ZAJÍMAVOSTI 82
Kdy už se zašlo příliš daleko?	83
Bezcukrová dieta	84
Přísliby bezcukrové diety	85
Skutečné zlato, nebo falešné pozlátko?	85
Rafinované sacharidy: co je fakt	ZAJÍMAVOSTI
a co výmysl?	89
Bezcukrová dieta a ortorektické uvažování	90
Rostlinná strava	90
Co je rostlinná dieta?	91
Proč se pravidla líbí?	92
Skutečné zlato, nebo falešné pozlátko?	92
Strava à la dolce vita	ZAJÍMAVOSTI 94
Trendy, které ortorexii nahrávají	94
Nutriční mezery rostlinné stravy	ZAJÍMAVOSTI 96
Jak se sklouzne do ortorexie?	97

Případ Jordan Youngerové	ZAJÍMAVOSTI	98
Detoxikační diety neboli očistné či čisticí kúry		99
Skutečné zlato, nebo jen falešné pozlátko?		100
Kdy už se zašlo příliš daleko?		103
Sečteno a podtrženo		104

3. KAPITOLA

Kudy ven z ortorexie?		105
Odbornost je důležitá	KAZUISTIKA	107
Další viníci		109
Co je střídmost?	ZAJÍMAVOSTI	110
Zdravá hojnost z pohledu odborníka		112
Zaujměte dlouhodobé hledisko		113
Přizpůsobujte se svým potřebám		114
Pohlížejte na jídlo jako na přítele		114
Nebezpečí nejlepšího přítele	ZAJÍMAVOSTI	115
Poskládejte si zdravý talíř		116
Naslouchejte svému tělu		118
Návrhy menu	ZAJÍMAVOSTI	120
Pečujte o svou duši		122
K lepšímu pocitu přes ještě větší mizérii	ZAJÍMAVOSTI	122
A jak je to s cvičením?		125
Cvičení u dalších poruch příjmu potravy	ZAJÍMAVOSTI	127
Staré zlozvyky se odnaučují těžko	KAZUISTIKA	129
Zdravý přístup k sobě samému		130
Střídmost nejen v jídle	ZAJÍMAVOSTI	131
Cesta k soucitu se sebou samým		133
1. krok: Vytyčte si cestu		135
2. krok: Cvičte se v přijímání		137

3. krok: Cvičte se v pozitivním vnitřním dialogu	137
4. krok: Oddělujte jednotlivé myšlenky	139
Odpovědi jsou uvnitř, nikoli vně	KAZUISTIKA 141

4. KAPITOLA

Vstříc budoucnosti s otevřenou náručí	143
Kde hledat odbornou pomoc?	144
Hledání odborníka na výživu	145
Spojené království	150
Česká republika	152
Budování důvěry	160
Jak si zdraví udržet?	160
Dopřejte si čas na ocenění	161
Dávejte si pozor na poslední trendy ve stravování	161
Síla vychází z nitra	KAZUISTIKA 162
Vypněte sociální sítě	163
Praktikujte jógu	163
Buďte k sobě laskaví	164
Osvěta je nutná	164
Klinický výzkum	166
Test na ortorexii – hledání	ZAJÍMAVOSTI
diagnostického nástroje	166
Jak na sociální média?	168
Je důležité vědět, komu věřit?	169
Slovo závěrem	173
Kde hledat pomoc?	177
Poděkování	181
Rejstřík	183