

OBSAH

Předmluva	7
Úvod	15

ČÁST I

MOJE BULIMIE A UZDRAVENÍ	23
Kapitola 1 Jak vypadal můj typický přejídací den	25
Kapitola 2 Jak vypadal typický den očisty	37
Kapitola 3 Rozhodnutí a následky	43
Kapitola 4 Úvod do terapie	49
Kapitola 5 První záchvat přejedení	53
Kapitola 6 Přistupuji na terapii	62
Kapitola 7 Topamax jako záchrana	77
Kapitola 8 Něco se mění, něco zůstává stejné	87
Kapitola 9 Nová kniha a nová naděje	97
Kapitola 10 Moje dva mozky	101
Kapitola 11 Po celou dobu jsem měla moc nad svým chováním	110
Kapitola 12 První odolání nutkavé touze po přejedení	115
Kapitola 13 Konec mojí bulimie	120

ČÁST II

NOVÁ DEFINICE MOJÍ BULIMIE A VYSVĚTLENÍ MÉHO UZDRAVENÍ	129
Kapitola 14 Pátrání po skutečné příčině mojí bulimie a vyléčení	131
Kapitola 15 Jsem opravdu vyléčená?	134
Kapitola 16 Proč jsem se přejídala?	145
Kapitola 17 Jak se zrodily mé první touhy po přejedení? ...	151
Kapitola 18 Proč jsem držela dietu a proč se z toho pro mě stal takový problém?	166

Kapitola 19	Proč jsem nepřestávala pociťovat nutkání se přejídat?	172
Kapitola 20	Proč mě nepřestávaly ovládat touhy po přejídání?	182
Kapitola 21	Proč jsem svá nutkání poslouchala?	201
Kapitola 22	Proč terapie neúčinkovaly?	217
Kapitola 23	Nový náhled na vyléčení: Jak se mi to podařilo?	237
Kapitola 24	Vítězství mozku nad přejídáním, krok 1.	247
Kapitola 25	Vítězství mozku nad přejídáním, krok 2.	249
Kapitola 26	Vítězství mozku nad přejídáním, krok 3.	262
Kapitola 27	Vítězství mozku nad přejídáním, krok 4.	265
Kapitola 28	Vítězství mozku nad přejídáním, krok 5.	270
Kapitola 29	Je možné, že bulimii znovu propadnu?	273
Kapitola 30	Jak jsem na tom dnes	277

ČÁST III

PŘEHODNOCENÍ TERAPEUTICKÝCH POSTUPŮ	283	
Kapitola 31	Normální stravovací návyky	285
Kapitola 32	Vnímání vlastního těla, váha a diety	302
Kapitola 33	Nízké sebevědomí	312
Kapitola 34	Přejídání jako „způsob zvládnání života“	318
Kapitola 35	Spouštěče	324
Kapitola 36	Očišťování	343
Kapitola 37	Doprovodné diagnózy	350
Kapitola 38	Léky	355
Kapitola 39	Prevence	364
Kapitola 40	Propojení s tradičními terapiemi.	371
Kapitola 41	Závěr.	383
Poděkování	386	
Poznámky	388	
Seznam použité literatury	400	