

OBSAH

| | |
|--|----|
| ÚVOD | 11 |
| 1. CO ZNAMENÁ BÝT PERFEKTNÍ? | 17 |
| a) ŠTÍHLOST JE DOKONALÁ | 17 |
| b) ŠTÍHLOST JE MAGICKÁ | 18 |
| c) ŠTÍHLOST JE VÍTANÁ | 18 |
| d) PROČ CHTĚJÍ BÝT ŽENY DOKONALÉ? IMAGE TĚLA A MÉDIA | 19 |
| e) MÝTUS MÉDIÍ V NAŠÍ MYSLI | 20 |
| f) DŮSLEDKY MÝTU O DOKONALÉM TĚLE | 21 |
| g) JE TENTO MÝTUS VĚČNÝ? | 21 |
| 2. JAK NÁS OVLIVŇUJE MÝTUS O IMAGE TĚLA? | 23 |
| a) DOBA DOSPÍVÁNÍ | 23 |
| b) NEJISTOTA A NEDOSTATEK SEBEÚCTY | 25 |
| c) VZTAHY | 26 |
| 1. Rodiče | 26 |
| 2. Manželé a milenci | 26 |
| 3. Jiné ženy | 27 |
| d) SEXUÁLNÍ ŽIVOT | 27 |
| e) FYZICKÉ A SLOVNÍ URÁŽKY | 29 |
| f) SEXUÁLNÍ URÁŽKY | 29 |
| g) KDO MÁ PROSPĚCH Z NEJISTOTY ŽEN? | 30 |
| 3. PROČ AKCEPTUJEME MÝTY O IMAGE TĚLA? | 31 |
| a) NEDOSTATEČNÁ SEBEÚCTA | 32 |
| b) NÁTŁAK RODINY | 32 |
| c) OBAVY Z VOLBY | 33 |
| d) NEDOSTATEK VZORŮ | 34 |
| e) OBAVY ZE SEXUÁLNÍHO ŽIVOTA | 34 |
| f) NEDOSTATEK ALTERNATIV | 35 |
| g) KONFORMITA ZA ÚČELEM ZAŘAZENÍ | 35 |
| h) SPOLEČENSKÝ NÁTŁAK PŘÍZPŮSOBIT SE | 36 |
| 4. VYTVÁŘENÍ IDEÁLU — MINULOST A SOUČASNOST | 39 |
| a) IDEÁLNÍ ŽENA V DÁVNÉ MINULOSTI | 39 |
| 1. Rané kultury | 39 |
| 2. Středověk: Anglie a Evropa | 40 |
| 3. První dieta | 41 |
| 4. Sedmnácté století | 42 |
| b) OSMNÁCTÉ STOLETÍ | 42 |
| 1. Předrevoluční Francie | 42 |
| 2. Rovnoprávnost | 43 |

| | |
|--|----|
| c) DEVATENÁCTÉ STOLETÍ | 43 |
| 1. Zdravý ideál | 44 |
| 2. Starosti amerických žen s hmotností | 44 |
| d) POČÁTEK DVACÁTÉHO STOLETÍ | 45 |
| 1. Válka s tloušťkou | 45 |
| 2. Tyranie výškových a váhových tabulek | 46 |
| 3. Standardní velikosti a těsné oblečení | 46 |
| e) ČTYŘICÁTÁ LÉTA: STRACH Z TLOUŠŤKY | 47 |
| f) PADESÁTÁ LÉTA: ÉRA MALOMĚSTSKÝCH HOSPODYNĚK | 48 |
| g) POSLEDNÍ TŘI DEKÁDY | 49 |
| h) VYTVÁŘENÍ OSOBNÍHO IDEÁLU | 50 |
| 1. Ideál dospívajících | 50 |
| 2. Ať žije změna | 51 |
| 5. OVLÁDNĚTE SVŮJ ŽIVOT | 52 |
| a) BÝT HODNÁ HOLKA | 52 |
| b) JAK SE STÁT JEŠTĚ HODNĚJŠÍ HOLKOU | 54 |
| c) KDO OVLÁDÁ NAŠE SEBEHODNOCENÍ? | 55 |
| 1. Přítel | 55 |
| 2. Rodina | 56 |
| d) URČUJEME SVŮJ ŽIVOT ROZPOZNÁNÍM SEBE SAMA | 58 |
| 1. V práci | 58 |
| 2. Naše fyzické, ne povahové vlastnosti | 58 |
| 3. Cvičení | 59 |
| e) ODPOR K POTŘEBĚ OVLÁDAT NAŠE ŽIVOTY | 60 |
| f) UDRŽME SI VLÁDU VE VLASTNÍCH RUKOU | 61 |
| 6. PŘEDSUDEK VŮČI HMOTNOSTI | 64 |
| a) ODSUZOVÁNÍ NADVÁHY | 64 |
| b) NÁBOŽENSTVÍ ŠTÍHLOSTI | 66 |
| c) JAK SPOLEČNOST VIDÍ OBJEMNOU ŽENU | 68 |
| d) MÓDA PRO OBJEMNÉ ŽENY | 70 |
| e) CO JE VLASTNĚ NADVÁHA? | 71 |
| f) PROMYŠLENÁ TEORIE O PŘIROZENÉ VÁZE | 73 |
| g) „ALE TLOUŠŤKA JE NEZDRAVÁ“ | 75 |
| Mýtus č.1: Tloušťka způsobuje brzkou smrt | 75 |
| Mýtus č.2: Tloušťka způsobuje onemocnění srdce | 76 |
| Mýtus č.3: Tloušťka způsobuje kardiovaskulární choroby, jako například arteriosklerózu | 76 |
| Mýtus č.4: Tloušťka způsobuje vysoký krevní tlak | 76 |
| Mýtus č.5: Radí-li vám doktor držet dietu, potřebujete ji | 76 |
| h) UPRAVOVÁNÍ SKUTEČNOSTI PODLE MÝTŮ | 77 |
| i) SPOLEČENSKÉ UZNÁNÍ RŮZNĚ OBJEMNÝCH TĚL | 78 |

| | |
|---|-----|
| 7. CHÁPEME NEBEZPEČÍ PŘEDSUDKU VŮČI HMOTNOSTI? | 79 |
| a) MYSTIKA DIET | 79 |
| b) DIETY A ZDRAVÍ | 81 |
| 1. Namáhavost cyklu úbytek váhy - přibírání na váze | 82 |
| 2. Ztráta vnitřního termostatu | 83 |
| 3. Léky | 83 |
| c) PORUCHY PŘIJÍMÁNÍ POTRAVY | 84 |
| 1. Anorexia nervosa | 85 |
| 2. Bulimia nervosa | 86 |
| 3. Chorobná žravost | 86 |
| 4. Citový problém | 87 |
| d) CHIRURGICKÝ ZÁKROK | 87 |
| e) PODVÝŽIVA | 88 |
| f) „NADVÁHA“ JAKO PLUS | 88 |
| 8. VÝZVA MÝTŮM | 91 |
| a) MÝTUS O OVLÁDÁNÍ NAŠEHO TĚLA | 91 |
| 1. Zdraví | 91 |
| 2. Tělesné rozměry | 93 |
| 3. Stárnutí | 94 |
| b) ZDRAVÍ | 95 |
| 1. Zavádějící informace | 95 |
| 2. Analýza informací | 97 |
| c) OVLÁDÁNÍ NAŠEHO TĚLA PROSTŘEDNICTVÍM CVIČENÍ | 98 |
| 1. Naše posedlost cvičením | 98 |
| 2. Cvičením ke zdravé životní perspektivě | 99 |
| 9. JAK NALÉZT POVZBUDIVÝ, ZDRAVÝ IMAGE TĚLA? | 103 |
| a) CO ZNAMENÁ ZDRAVĚ JÍST? | 103 |
| b) CO TO JE PŘIROZENÁ HMOTNOST? | 104 |
| c) UZNÁVÁNÍ SEBE SAMA | 106 |
| d) KDE NAJÍT POMOC | 108 |
| 1. Terapie | 108 |
| 2. Odborníci na výživu | 109 |
| 3. Skupinová terapie | 110 |
| e) RIZIKO, KTERÉ S SEBOU PŘINÁŠÍ ZMĚNA | 111 |
| 10. ZÁPAS O ZMĚNU | 115 |
| a) VNITŘNÍ VÁLKA | 115 |
| b) RODINA A PŘÁTELE | 117 |
| 1. Doma a v práci | 117 |
| 2. Příští generace | 118 |
| c) ZMĚNA SPOLEČENSKÝCH POSTOJŮ | 123 |
| 1. Organizace | 123 |
| 2. Výchova | 125 |

| | |
|--------------------------------|-----|
| DOSLOV | 127 |
| DODATEK 1: CANADA'S FOOD GUIDE | 129 |
| DODATEK 2: ADRESY | 130 |
| BIBLIOGRAFIE | 131 |
| PERIODIKA: | 131 |
| Časopisy | 131 |
| Odborné články | 131 |
| KNIHY | 132 |
| REFERÁTY A PŘÍRUČKY | 135 |
| JINÉ PRAMENY | 136 |

TEST č.1

ZJISTĚTE, JAK MOC SE UPÍNÁTE NA NEREALIZOVATELNÝ
IMAGE TĚLA

22

TEST č.2

JAK SE VYPOŘÁDAT S KRITIKOU

62

TEST č.3

ZHODNOŤTE SVÉ ZVYKY TÝKAJÍCÍ SE JÍDLA

90

TEST č.4

ZHODNOŤTE SVŮJ POSTOJ KE CVIČENÍ

100

TEST č. 5

ZMĚNA VAŠEHO IMAGE TĚLA

112

TEST č.6

POMOZTE SVÉ DCEŘI ZMĚNIT JEJÍ POSTOJ K VLASTNÍMU
TĚLU

120

TEST č.7

ZMĚŇTE POSTOJ SVÉHO PARTNERA

122