

Obsah

Předmluva	9
1. kapitola: Mám správná předsevzetí?	11
Mám naplněný a šťastný život?	13
Každá dieta je hladomor	14
Vaše tělo chce přežít	15
Výčitky, výčitky, pořád jen samé výčitky svědomí	16
Jak se dostanu z bludného kruhu?	18
2. kapitola: Psaní jídelních záznamů – krok za krokem ..	21
Před jídlem	23
Hlad, nebo chuť?	24
Jídlo	24
Míra sytosti	25
Po jídle	26
Čas jídla	27
Povzbuzení a poslední přípravy	27
Káťa a Štefi	29
Dva ukázkové záznamy jídel	32
Kontrasty a shody obou záznamů	36
Hodnocení vašich záznamů	37
Vaše „kritické okamžiky“	38
3. kapitola: Když hladové tělo	45
Zima a pohyb	46
Jednostranné stravování	47

Kolísání hormonů	48
Ovulace	50
Nedostatek spánku	52
Zimní spánková deprese	53
Jak si zlepšíte náladu	54
Vsaďte na pohyb na čerstvémvzduchu	56
A co když to přece jen není tak jednoduché?	57
4. kapitola: Když hladoví duše	59
První (dobrý?) důvod, proč si zacpat ústa: vztek	60
<i>Proč zajídám svůj vztek</i>	<i>65</i>
<i>Jak se jinak vypořádat se vztekem</i>	<i>68</i>
Druhý (dobrý?) důvod, proč si zacpat ústa: strach	70
<i>Strach ze strachu</i>	<i>72</i>
<i>Typické ženské strategie proti strachu</i>	<i>75</i>
<i>Tváří v tvář svému strachu</i>	<i>76</i>
Třetí (dobrý?) důvod, proč si zacpat ústa: bezmocnost ...	78
<i>Pořád jen čekám – ale nač?</i>	<i>80</i>
<i>Negativní spirála bezmocnosti</i>	<i>81</i>
<i>Jak se stanu z „bezmocného“ člověka „mocným“?</i>	<i>83</i>
<i>Strategie proti bezmocnosti</i>	<i>86</i>
Čtvrtý (dobrý?) důvod, proč si zacpat ústa: opuštěnost ..	87
<i>„Absolutně skvělá“ rodina</i>	<i>89</i>
<i>Řešení situace – perfekcionismus</i>	<i>90</i>
<i>Objevte brzdy vašich kontaktů</i>	<i>91</i>
<i>Strategie proti opuštěnosti</i>	<i>92</i>
Pátý (dobrý?) důvod, proč si zacpat ústa:	
strach, že byste skutečně zhubla	94
<i>Strachy skryté pod ochrannou vrstvou tuku</i>	<i>96</i>

5. kapitola: Když problém s jídlem vězí ještě hlouběji	99
Je drobné ujídání neškodné?	100
Čtyři nectnosti	101
První myšlenková past: Když nejsem superštíhlá, nestojím jako člověk za nic	103
Druhá myšlenková past: Čím méně jím, tím lépe	105
Třetí myšlenková past: Jídlo si musím zasloužit	107
Čtvrtá myšlenková past: Když pořád myslím na jídlo, mám problém pevně v hrsti	109
Mezi nadějí a zoufalstvím	110
„Abych zhubla, udělám cokoliv!“	112
Zvracení jako pokus řešit situaci	114
Sport jako pokus řešit situaci	117
6. kapitola: Sebenávist –	
jádro poruchy příjmu potravy	119
Sama sobě tím největším nepřítelem	120
Na začátku byla výchova	122
Potlačovaný vztek a sebepoškozování	124
Útěcha přináší uzdravení	125
Chci být dost dobrá pro ostatní	126
Disciplína a kontrola	130
Když zaklepe na dveře sebekritika	132
7. kapitola: Jak jen se svého problému	
s jídlem zbavím?	137
Když je jídlo tím nejdůležitějším v životě	138
Co všechno umí záchvat přejídání	139
Jako ta nejlepší máma	142
Hlavu vzhůru, zkuste si nové jídelní návyky	144
Jak jíst – pět nových pravidel	146

<i>Pozor, past chemie!</i>	149
<i>Pozor na past páté hodiny odpolední!</i>	152
Bezpečná ulita vlastního těla	155
Chci být šťastná a spokojená!	157
Odkazy na literární prameny	161