Obsah

Slovo autorky 7

Úvod 9

Kdo tady vládne? 11

Test 13

Technické záležitosti 15
1. Vyhýbat se pokušení 16
2. Změna postoje k hmotnosti (měření hmotnosti) 17
3. Stravovací plán 19
4. „Abstinenční" seznam 22

Proč chcete být tlustá? 25

Vývoj a průběh závislosti na jídle 29

Vaše obavy ze závislosti na jídle 33
Projevy závislosti na jídle 33

Závislostní regulace citů 37

Systém rozptylování já 39
Podívejme se, co znamená boj se sebou samým 40

Systém iluzí a protikladů 43

City 46

Deníček citů 49
Způsob vedení deníku 49
Cítím – projevuji 50

Stud a pocit viny 53

Má tajemství 56

Zdravotní následky přejídání 58

Skutky proti hodnotám 60
Rodina 60
Práce, společenské role 63
Závěr 65

Ztráta kontroly nad životem 69

Bezmocnost 71

Po ztrátě přichází lítost 73

Mé silné stránky 76

Hlad a jeho spouštěče 78

Plán uzdravování a rozvrh dne 80

Varovné signály a prevence recidiv 82

Zvládání hladu a myšlenek na jídlo 85

Odpírání jídla 87

Jídlo ve vašem životě 88