

Obsah

Poděkování	11
Předmluva	21
JAK TO VŠECHNO ZAČALO	24
ÚVOD	27
CO JSOU PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY	30
Mentální anorexie	30
Mentální bulimie	34
Kompulzivní přejídání se	37
Obezita - stravovací porucha?	39
Nová porucha: Bigorexie	41
Profil anorektiček a bulimiček, spouštěče a rizikové skupiny	44
Co způsobuje poruchy příjmu potravy?	47
Co odhalují anorexie a bulimie?	48
PŘÍBĚHY BULIMIČEK A ANOREKTIČEK	50
Ana je anorektička	50
Marisa: kompulzivní jedlice	52

Loreto je v ohrožení	53
Trpěla jsem bulimií	53
JAK NÁS OVLIVŇUJE NAŠE OKOLÍ	60
Individuální odpovědnost	61
Jak zmírnit vliv prostředků masové komunikace?	61
CO SE TO SE MNOU DĚJE?	63
Jak zjistím, že trpím poruchou příjmu potravy?	63
Nemoc pohledem zevnitř	65
Jaké to je - přejídat se	66
Jaké to je - hladovět	68
Kde a jak požádám o pomoc?	70
CO SE TO DĚJE S MOJÍ DCEROU?	72
Co vidí rodiče	72
Co vidí partner	72
Jak mohu pomoci	73
Co říct, co neříct	76
<i>(pro rodiče, partnery, manžele, přátele)</i>	
Co dělat, když si svůj problém nepřipouští	77
A kdo pomůže mně	79
Vliv poruchy příjmu potravy na mezilidské vztahy	80

Jak zlepšit vztah s postiženou	81
BULIMICI A ANOREKTICI: I ONI EXISTUJÍ	83
Zvláštnosti obou pohlaví	83
Co může udělat rodina nebo odpovědné osoby	84
Co může udělat postižený	85
Symptomy anorexie a bulimie u mužů	86
Symptomy anorexie	86
Symptomy bulimie	88
Symptomy kompulzivního přejídání se	89
NEJLEPŠÍ LÉK: PREVENCE	91
Úloha rodičů	91
Úloha vychovatelů	93
Úloha mladých	93
Nebezpečí diet na hubnutí	95
Nauč se mít ráda svoje tělo	96
Proč se mám mít ráda	97
DLOUHÁ CESTA ZA ZDRAVÍM	99
V čem spočívá?	99
Jak léčit poruchy příjmu potravy?	99
Jíst beze strachu	102

Správná výživa	103
Základní principy správné výživy	104
Potravinové skupiny	105
Vitaminy	106
Medicínské studie a léky	107
Svépomocné skupiny typu	107
Anonymní alkoholici a takzvaných dvanáct kroků	108
Něco osobního	109
UŽITEČNÉ RADY PRO UZDRAVENÍ	112
Připrav se psychicky	113
Začni co nejdříve	114
Sestav si plán stravování	114
Zjisti, co se skrývá za tvou nemocí	116
Zapomeň na zázraky	116
Měj se ráda	117
Rozluč se s váhou	118
Udobři se se zrcadlem	119
Dopřej si dostatečný spánek a odpočinek	119
Relaxuj	119
Věnuj se zálibám	120

Umlč svého vnitřního kritika	121
Navazuj vztahy	121
Buď asertivní	122
Piš si deník	122
Cvič přiměřeně	123
Buď trpělivá	125
Urči si rozumné cíle	125
Vyhýbej se rizikovým situacím	126
Nauč se rozpoznat hlad	127
Hledej oporu v duchovnu	127
Mysli pozitivně	128
Chovej se jako vyléčená	128
Písemná cvičení	129
JAK ZVLÁDAT NÁROČNÉ SITUACE	131
V restauraci	131
Cestování, dovolená	132
Reakce okolí	132
Rozchody, deprese	133
Sama doma	133
Jak čelit recidivám	135

Bulimie, respektive anorexie a mateřství	136
Partnerský vztah	137
Riziko náhrady jedné poruchy druhou	138
PORTRÉT VYLÉČENÉ ŽENY	140
ODPOVĚDI NA NEJČASTĚJŠÍ OTÁZKY O BULIMII A ANOREXII	144
Odkdy existují poruchy příjmu potravy?	144
Jaká je ideální hmotnost?	144
Způsobuje přejídání se ochabnutí břišní dutiny?	145
Proč se po větším množství jídla anorektička dlouho cítí nadmutá?	145
Existují různé stupně anorexie a bulimie?	146
Může člověk, který trpěl anorexií nebo bulimií, pomocť jiným postiženým?	146
Jak předcházet recidivám?	146
Může se žena stát bulimičkou i po čtyřicítce?	148
Jak je možné, že moje třicetikilová dcera si připadá tlustá?	149
Vím, že jsem nemocná, děsím se ztloustnutí.	
Uzdravím se vůbec?	149
Proč se někdy nechci uzdravit?	150

V jakém věku začít s prevencí poruch příjmu potravy?	150
Jsou poruchy příjmu potravy dědičné?	150
Je normální, když se mi po vyléčení zdá o jídle a přejídání se?	151
Co mám dělat, když svoji dceru přistihnu při zvracení?	151
Budu někdy moct jíst bez strachu, že se přejím nebo přiberu?	152
Jak poznám, že jsem se uzdravila?	152
EPILOG	155
SLOVO NA ZÁVĚR	157