

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) NÁTLAK 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 NÁTLAK PŘIZPŮSOBIT 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