

|                                              |           |
|----------------------------------------------|-----------|
| <b>ÚVOD .....</b>                            | <b>11</b> |
| <b>ÚVOD KE DRUHÉMU VYDÁNÍ.....</b>           | <b>13</b> |
| <b>TEORETICKÁ ČÁST</b>                       |           |
| Komu je tato příručka určena .....           | 15        |
| Jak s knihou pracovat? .....                 | 19        |
| Pomoc, podpora a spolupráce .....            | 21        |
| Co jsou poruchy příjmu potravy? .....        | 24        |
| Jak poznáte mentální anorexii .....          | 29        |
| Poruchy příjmu potravy u dětí .....          | 32        |
| Chorobný strach .....                        | 35        |
| Faktory posilující strach z tloušťky .....   | 38        |
| Přejídání a pocit přejedení .....            | 39        |
| Vztah hladu a přejídání .....                | 42        |
| Důsledky a nebezpečí .....                   | 43        |
| Účinky hladovění na lidské chování .....     | 51        |
| Jak je mentální anorexie rozšířena? .....    | 56        |
| Jaká je příčina poruch příjmu potravy? ..... | 57        |
| Exkluzivní porucha .....                     | 57        |
| Nebezpečné diety .....                       | 58        |
| Mužský a ženský svět .....                   | 59        |
| Nebezpečný věk .....                         | 60        |
| Příčina, nebo důsledek? .....                | 61        |
| Nemoc z hladu .....                          | 62        |
| Vliv rodiny .....                            | 63        |
| Společenský teror .....                      | 64        |

## PRAKTICKÁ ČÁST

### Svépomocný průvodce

#### 1. kapitola

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Jak chutná změna?.....              | 69 |
| Srozumitelné důvody .....           | 72 |
| Cesta ke změně.....                 | 76 |
| Na co byste neměli zapomenout ..... | 78 |

#### 2. kapitola

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Tělesná hmotnost .....            | 80 |
| Kolik byste měli vážit?.....      | 81 |
| Posouzení tělesné hmotnosti ..... | 86 |
| Tělesná hmotnost u dětí.....      | 88 |
| Nebezpečné kolísání váhy .....    | 89 |
| Představy, očekávání, cíle .....  | 90 |

#### 3. kapitola

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| Jídelní záznamy.....                          | 96  |
| Způsob a forma vedení jídelních záznamů ..... | 97  |
| Pokyny pro vedení záznamů .....               | 98  |
| Co je redukční dieta .....                    | 101 |
| Diety a přejídání .....                       | 101 |
| Proč nesmíte držet diety .....                | 103 |
| Doporučení pro rodiče .....                   | 104 |

#### 4. kapitola

|                                                           |     |
|-----------------------------------------------------------|-----|
| Zdravé je normálně jíst .....                             | 107 |
| Tělesné pocity .....                                      | 108 |
| Práce se záznamy – frekvence jídel .....                  | 110 |
| Stanovení jídelního režimu .....                          | 111 |
| Pravidla a výjimky .....                                  | 115 |
| První kroky k překonání anorexie:                         |     |
| změny jídelního režimu a jídelníčku .....                 | 116 |
| Zvracení, zácpa a projímadla .....                        | 117 |
| Jak se vypořádat se zvracením a nutkáním se přejíst ..... | 119 |

## 5. kapitola

|                                                       |     |
|-------------------------------------------------------|-----|
| Přirozená, nebo racionální výživa? .....              | 121 |
| Ortorexie .....                                       | 123 |
| Z čeho se skládá vaše strava? .....                   | 124 |
| Výkrmná dieta .....                                   | 127 |
| Doplňková výživa .....                                | 130 |
| Nízkoenergetické náhražky jídla, umělá sladidla ..... | 132 |
| Práce se záznamy – jídelní skladba .....              | 133 |
| Jak sestavit jídelníček? .....                        | 137 |
| Jak určit velikost porcí? .....                       | 138 |
| Jak skončit jídlo? .....                              | 140 |
| Doporučení pro rodiče .....                           | 140 |

## 6. kapitola

|                                                      |     |
|------------------------------------------------------|-----|
| Nadměrný pohyb .....                                 | 143 |
| Energetický výdej .....                              | 146 |
| Vzrůst tělesné hmotnosti – vývoj a úskalí .....      | 148 |
| Doporučení pro rodiče .....                          | 151 |
| Nebezpečná sebekontrola .....                        | 152 |
| K čemu vede nadměrná sebekontrola? .....             | 155 |
| Diety a anorexie jsou nebezpečné v každém věku ..... | 156 |

## 7. kapitola

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| Přílišné zaujetí tělem .....                | 159 |
| V současné době je přiměřené: .....         | 162 |
| Nepřítel, nebo spojenec? .....              | 163 |
| Je třeba umět se mít ráda .....             | 164 |
| Jak si vylepšit představu o svém těle ..... | 165 |
| Seznamte se se svým tělem .....             | 167 |
| Zkreslená perspektiva vyhublosti .....      | 167 |
| Být tlustá není hřích .....                 | 168 |
| Nebezpečná iluze tloušťky .....             | 169 |
| Jak jíst, když se nelíbíte samy sobě? ..... | 170 |
| Doporučení pro rodiče .....                 | 171 |



## 8. kapitola

|                                                        |     |
|--------------------------------------------------------|-----|
| Lze normálně jíst a vyhnout se pocitu přejedení? ..... | 173 |
| Proč se lidé přejídají? .....                          | 174 |
| Co dělat, až se přejíte? .....                         | 176 |
| Nákupy .....                                           | 177 |
| Zásoby .....                                           | 178 |
| Stolování .....                                        | 178 |
| Nejenom Pavlovovi psi .....                            | 179 |
| Společenské situace .....                              | 180 |
| Život o samotě .....                                   | 181 |
| Jak jíst, když žijete samy? .....                      | 182 |
| Pozor na alkohol a drogy .....                         | 183 |
| Shromažďování nepotřebných věcí a krádeže .....        | 184 |
| Jak si ulehčit situaci .....                           | 184 |
| Hranice normy .....                                    | 185 |

## 9. kapitola

|                                        |     |
|----------------------------------------|-----|
| Emocionální stav .....                 | 187 |
| Smutek a deprese .....                 | 188 |
| Egocentrismus a zájem o jiné .....     | 190 |
| Jsou i jiná řešení .....               | 190 |
| Všechno souvisí se vším .....          | 193 |
| Černobílý svět .....                   | 193 |
| Negativní myšlenky .....               | 194 |
| Jak překonat negativní myšlenky? ..... | 195 |
| Vnitřní dialog .....                   | 196 |
| Řešení problémů .....                  | 197 |
| Vedení jídelních záznamů .....         | 198 |
| Výkrmný režim v průběhu léčby .....    | 199 |

## 10. kapitola

|                                         |     |
|-----------------------------------------|-----|
| Než budete pokračovat dál .....         | 202 |
| Nemocný svět .....                      | 204 |
| Nejistota a snaha potěšit ostatní ..... | 205 |
| Lidé kolem vás .....                    | 205 |
| Jak může rodina pomoci? .....           | 208 |

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| Přátelé .....                   | 211 |
| Jak mohou přátelé pomoci .....  | 213 |
| Sexuální život .....            | 214 |
| Přínos a úskalí internetu ..... | 216 |

## 11. kapitola

|                                                     |     |
|-----------------------------------------------------|-----|
| Skryté diety .....                                  | 220 |
| Všechno lze využít – zisky spojené s anorexií ..... | 224 |
| Návrat do dětství .....                             | 227 |
| Dlouhodobě udržitelné jídelní zvyklosti .....       | 228 |
| Být zdravá se vyplatí .....                         | 231 |
| Strach z tloušťky a z bulimie .....                 | 233 |
| Doporučení rodičům .....                            | 234 |

## 12. kapitola

|                                                      |     |
|------------------------------------------------------|-----|
| Pohled zpátky .....                                  | 237 |
| Už zbývá jenom trochu .....                          | 239 |
| Život běží dál .....                                 | 240 |
| Zdravotní problémy .....                             | 241 |
| Vracíte se do normálního života .....                | 243 |
| Co dělat v případě neúspěchu? .....                  | 244 |
| Jak vydržet? .....                                   | 246 |
| Co vás může ohrozit? .....                           | 248 |
| Všeho s mírou .....                                  | 251 |
| Co je pro vaše úsilí důležité .....                  | 251 |
| Co dělat, když přiberete víc, než jste chtěly? ..... | 255 |
| Co dělat, když znovu začnete hubnout? .....          | 255 |
| Chronická anorexie .....                             | 256 |
| Jak pokračovat dál? .....                            | 258 |