

Obsah

O autorech	7
Předmluva	9
Úvod	11
1 Honba za neexistujícími ideály	15
2 Náhled na tělesný ideál v historickém rámci	21
2.1 Od pravěku do 21. století	21
3 Poruchy příjmu potravy	29
3.1 Mentální anorexie	33
3.2 Ortorexie	35
3.3 Mentální bulimie	36
3.4 Záchvatovité přejídání	39
4 Sociálně společenské vlivy	43
4.1 Prostředí a kultura	44
4.2 Ti ostatní	46
4.3 Odlišnost nežádoucí	48
4.4 Doba virtuální	50
4.5 Nové vzory	54
4.6 Detoxikační kúry	57
4.7 Vegetariánská a veganská strava	59
4.8 Nízkosacharidové diety	61
4.9 Uměle vytvořené alergie a intolerance	63
4.10 Zrádná hodnocení	66
5 Sport a umělecká sféra	69
5.1 Taneční konzervatoře a školy	70
5.2 Moderní gymnastika	74
5.3 Běžecké vytrvalostní disciplíny	77

5.4	Biatlon	78
5.5	Kulturistika a bodybuilding	80
6	Prostředí soutěže	83
6.1	Soutěž	83
6.2	Motivační strategie	87
6.3	Žádný cukr, pouze bič	88
6.4	Záměna pojmu pokora	90
7	Rodina – základní kámen	93
7.1	Tlak rodičů	93
7.2	Aktivita dítěte či rodiče?	94
7.3	Krize	97
7.4	Tlak na výsledky	100
7.5	Lepší nedotrénovaný nežli přetrénovaný?	103
8	Subjektivní nastavení jedince	111
8.1	Sebevědomí a sebehodnota	111
8.2	Perfekcionismus	115
8.3	Ztráta intuice	119
8.4	Ženský a mužský princip	122
8.5	Vyvážená motivace	124
8.6	Strach ze selhání	128
8.7	Očekávání a cíle	129
8.8	Únikové strategie	130
8.9	„Nemoci“ společnosti	133
8.10	Léčba	134
8.11	Komplikace vs. možnosti	136
8.12	Co mohu jako trenér?	140
8.13	Co mohu jako rodič?	145
	Závěr	149
	Příloha: Diagnózy a jejich typické znaky	151
	Zdroje	152
	Poznámky	156