

Obsah

Řekli o knize <i>Jak se vymanit z nekonečných diet a emočního přejídání</i>	9
O autorkách	15
ÚVOD	17
Co můžete od této knihy očekávat	18

1. ČÁST Pochopení problému

1. Problém s dietní kulturou	23
Jaký je váš příběh?	23
Jazyk dietní kultury	29
Kulturní pozadí	37
2. Začarovaný kruh diet	43
Psychologické účinky stravovacích restrikcí	43
Fyziologické účinky stravovacích restrikcí	45
Vše není jen o síle vůle	49
Začarovaný kruh diet	50
Pochopení pocitu méněcennosti a lék proti němu	54

2. ČÁST Učení se novým strategiím

3. Intuitivní stravování – protiklad diet	63
Principy intuitivního stravování	64
Kdy jíst	65
Respektování vlastního hladu	66

Co jíst	71
Odbourání dietních vzorců	80
Kolik máme jíst?	88
Běžné problémy při osvojování intuitivního stravování	99
Úleva a zármutek	102
Intuitivní stravování rovná se intuitivní život	104
4. Emoční jedení	109
Pocity vyjádřené řečí jídla a váhy	111
Role soucitu k sobě samým	113
Po čem opravdu toužíte? Rozvíjení nových strategií pro regulaci emocí	114
Běžná témata související s emocionálním jedením	117
Regulace vašeho nervového systému: Od úzkosti ke klidu	122
5. Záchvatovité přejídání (Binge Eating Disorder – BED)	127
Co je záchvatovité přejídání?	127
Příznaky	129
Jak přejídání pomáhá	131
BED a trauma	134
Kroky k uzdravení	137
Uzdravování se ze záchvatovitého přejídání	143
6. Pěstování pozitivního vztahu ke svému tělu	145
Příběh vašeho těla	147
Pěstování pozitivního vnímání vlastního těla	148
Co to znamená mít zdravé vnímání těla?	149
Jak se posunout od pocitů studu k pozitivnímu vnímání vlastního těla	150
Strategie pro přijetí vlastního těla	152
Jak si vytvořit prostředí, které podporuje přijetí vlastního těla	157
Jak začlenit přijetí vlastního těla do každodenního života	160

3. ČÁST Hledání řešení

7. Přehodnocení pohledu na váhu a zdraví	169
Zkoumání vašich postojů k rozměrům vašeho těla	169
Jazyk, kterým se mluví o velikosti těla	170
Mýty o tělesné hmotnosti a zdraví	173
Přístup respektující různorodost tělesné hmotnosti	178
Váha, stigma a zdraví	185
Mýty provázející přístup respektující různorodost tělesné hmotnosti	188
8. Výživa, pohoda a zdraví	195
Nový pohled na výživu	196
Jíst kvůli získání energie	197
Nejde o dokonalost	202
Co když je dieta nutná ze zdravotních důvodů?	203
Mediální gramotnost	206
Metoda SIFT: Jak se orientovat v dezinformacích	208
9. Zpochybnění dietní kultury	215
Vyjadřování vlastního postoje	216
Závěrečné shrnutí	225
Zdroje	227
Informativní zdroje pro české čtenáře	228
Poznámky	229