

ÚVOD	11
ÚVOD KE DRUHÉMU VYDÁNÍ.....	13
TEORETICKÁ ČÁST	
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 neměly zapomenout	78

2. kapitola

Tělesná hmotnost	80
Kolik byste měly 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