

# Obsah

<b>Slovo autorky</b> .....	7
<b>Úvod</b> .....	9
<b>Kdo tady vládne?</b> .....	11
<b>Test</b> .....	13
<b>Technické záležitosti</b> .....	15
1. Vyhýbat se pokušení .....	16
2. Změna postoje k hmotnosti (měření hmotnosti) .....	17
3. Stravovací plán .....	19
4. „Abstinenční“ seznam .....	22
<b>Proč chcete být tlustá?</b> .....	25
<b>Vývoj a průběh závislosti na jídle</b> .....	29
<b>Vaše obavy ze závislosti na jídle</b> .....	33
Projevy závislosti na jídle .....	33
<b>Závislostní regulace citů</b> .....	37
<b>System rozptylování já</b> .....	39
Podívejme se, co znamená boj se sebou samým .....	40
<b>System iluzí a protikladů</b> .....	43
<b>City</b> .....	46
<b>Deníček citů</b> .....	49
Způsob vedení deníku .....	49
Cítím – projevuji .....	50
<b>Stud a pocit viny</b> .....	53

<b>Má tajemství</b> .....	56
<b>Zdravotní následky přejídání</b> .....	58
<b>Skutky proti hodnotám</b> .....	60
Rodina .....	60
Práce, společenské role .....	63
Závěr .....	65
<b>Ztráta kontroly nad životem</b> .....	69
<b>Bezmocnost</b> .....	71
<b>Po ztrátě přichází lítost</b> .....	73
<b>Mé silné stránky</b> .....	76
<b>Hlad a jeho spouštěče</b> .....	78
<b>Plán uzdravování a rozvrh dne</b> .....	80
<b>Varovné signály a prevence recidiv</b> .....	82
<b>Zvládání hladu a myšlenek na jídlo</b> .....	85
<b>Odpírání jídla</b> .....	87
<b>Jídlo ve vašem životě</b> .....	88