

Spis treści

| | |
|--|----|
| Wstęp. O tej książce i o tym, jak z niej korzystać | 11 |
|--|----|

CZĘŚĆ I. Problemy z napadowym objadaniem się. Fakty

| | | |
|---|--|-----|
| 1 | Napadowe objadanie się | 15 |
| 2 | Problemy z odżywianiem i zaburzenia odżywiania | 31 |
| 3 | Kto ulega napadom objadania się? | 44 |
| 4 | Aspekty psychologiczne i społeczne | 51 |
| 5 | Aspekty fizyczne | 77 |
| 6 | Co wywołuje problemy z napadowym objadaniem się? | 94 |
| 7 | Napadowe objadanie się a uzależnienie | 109 |
| 8 | Leczenie problemów z napadowym objadaniem się | 119 |

CZĘŚĆ II. Wzmocniony program samopomocy dla osób, które ulegają napadom objadania się

| | | |
|--|---|-----|
| | Przygotowanie się | 131 |
| | Etap 1 Dobry początek | 143 |
| | Etap 2 Regularne odżywianie się | 159 |
| | Etap 3 Alternatywy dla napadowego objadania się | 173 |
| | Etap 4 Rozwiązywanie problemów | 182 |
| | Etap 5 Spojrzenie wstecz | 192 |
| | Moduł diety | 197 |
| | Moduł obrazu ciała | 205 |
| | Dobre zakończenie | 225 |

| | | |
|-------------------|--|-----|
| Załącznik I | Uzyskanie specjalistycznej pomocy w pokonaniu problemu z odżywianiem | 231 |
| Załącznik II | Obliczanie wskaźnika masy ciała (BMI) | 232 |
| Załącznik III | Jeśli ktoś ma również nadwagę | 236 |
| Załącznik IV | Radzenie sobie z „innymi problemami” | 238 |
| Załącznik V | Uwagi dla krewnych i przyjaciół | 241 |
| Załącznik VI | Uwagi dla terapeuty | 243 |
| Dodatkowa lektura | | 245 |
| Indeks | | 251 |