

OBSAH

PODĚKOVÁNÍ	9
ÚVOD	11

KAPITOLA 1

PROČ TAKOVÁ KONTROLA?	15
CO JE TO KONTROLA?	16
SPOJITOST MEZI KONTROLOU A BOLESTÍ	16
KONTROLA, STRACH, VÍRA A BOLEST	19
AKTIVACE BOLESTI	20
BOLEST ODMÍTNUTÍ	21
BOLEST OPUŠTĚNÍ	22
BOLEST PONÍŽENÍ	24
BOLEST ZRADY	25
BOLEST NESPRAVEDLNOSTI	27
UVĚDOM SI MÍRU KONTROLY	29

KAPITOLA 2

SOUVISLOSTI MEZI KONTROLOU A STRAVOU ..	31
VLIV MATČINA CHOVÁNÍ	32
BOLEST ODMÍTNUTÍ A STRAVOVÁNÍ	34
BOLEST OPUŠTĚNÍ A STRAVOVÁNÍ	35
BOLEST PONÍŽENÍ A STRAVOVÁNÍ	36
BOLEST ZRADY A STRAVOVÁNÍ	37
BOLEST NESPRAVEDLNOSTI A STRAVOVÁNÍ	38
VÝBĚR POTRAVIN	41
RŮZNÉ TYPY CHOVÁNÍ	45

KAPITOLA 3

ZNÁŠ POTŘEBY SVÉHO TĚLA?	47
ŠEST PILÍŘŮ NAŠÍ STRAVY	49
ŽVÝKÁNÍ	52
JÍST POMALU A POKRM SI VYCHUTNÁVAT	53
DEJ TĚLU TO, CO POTŘEBUJE	54
MÁŠ HLAD, ALE NEVÍŠ, CO JÍST	57

KAPITOLA 4

POZNEJ SE POMOCÍ STRAVY	59
POTRAVINOVÝ ROZVRH	60
HODINA, NÁPOJE A POKRMY.....	61
ŠEST DALŠÍCH DŮVODŮ PROČ JÍME	62
SOUVISLOSTI MEZI KAŽDODENNÍMI UDÁLOSTMI A DŮVODY K JÍDLU	66
VÝKLAD NAŠICH DŮVODŮ K JÍDLU	67
NUTKÁNÍ	69
RETROSPEKTIVA	70

KAPITOLA 5

STRAVOVÁNÍ A NAŠE HMOTNOST	75
BOLEST ODMÍTNUTÍ A HMOTNOST	78
BOLEST OPUŠTĚNÍ A HMOTNOST	79
BOLEST PONÍŽENÍ A HMOTNOST	79
BOLEST ZRADY A HMOTNOST	81
BOLEST NESPRAVEDLNOSTI A HMOTNOST.....	83
SHRNUTÍ.....	85
MUSÍME SI OPRAVDU STOUPAT NA VÁHU?	86
A CO HUBNUTÍ VE SKUPINĚ?	87
UVĚDOMĚNÍ A TLOUSTNUTÍ	87
NÁHLÝ NÁRŮST VÁHY	88

KAPITOLA 6

PŘIJMI SÁM SEBE	91
IDEÁLNÍ VÁHA	91
DENNÍ POTŘEBY JSOU RŮZNÉ	94
RESPEKTUJ POTŘEBY DRUHÝCH	95
VYHNI SE SPORŮM BĚHEM JÍDLA	99
POZNEJ, KDY MÁŠ A NEMÁŠ HLAD	100
JEZ, CO TI CHUTNÁ	105
NEJEZ, CO TI NECHUTNÁ.....	109
ALERGIE A POTRAVINOVÁ NESNÁŠENLIVOST	111
STRACH Z HLADU	114
RŮZNORODÁ STRAVA	115
JEZ V SOULADU S PŘÍRODOU	116
POHYBEM K DETOXIKACI TĚLA	118
DÝCHÁNÍ	120
SVĚTLO, ENERGIE A PODĚKOVÁNÍ	121
POZNEJ, CO TI PROSPÍVÁ	122

BULIMIE	126
HYPERFAGIE	128
ANOREXIE	129
OBSEDANTNÍ CHOVÁNÍ	131

KAPITOLA 7

MĚJ RÁD SVOU VOLBU	135
OBJEV BOLESTI	136
UZDRAV SVÉ BOLESTI	141
EMOCE A OBVIŇOVÁNÍ	141
VINA	143
OBAVY O SEBE	146
ZODPOVĚDNOST	148
USMIŘ SE S RODIČI	151
BUĎ TAKOVÝ, JAKÝ CHCEŠ BÝT	154
PŘIJMI SVOU VÁHU	155
PŘIJMI VÁHU DRUHÝCH	157
NASLOUCHEJ POTŘEBÁM SVÝCH TŘÍ TĚL	162
MEDITACE	164
UZNÁVEJ SE A MĚJ SE RÁD	167
PROMĚNA A FYZICKÁ LÉČBA	170

STRUČNÝ PŘEHLED NA ZÁVĚR	173
JAK ROZVRH VYPLNIT	175
RADA PERFEKIONISTŮM	179
VÝKLAD NAŠICH DŮVODŮ K JÍDLU	179

ZÁVĚR	183
-------------	-----