

SPIS TREŚCI

OD AUTORKI	9
WSTĘP.....	13
ROZDZIAŁ 1, CZYLI: Kto tu rządzi?	17
ROZDZIAŁ 2, CZYLI: Test	21
ROZDZIAŁ 3, CZYLI: Sprawy techniczne	23
ROZDZIAŁ 4, CZYLI: Czemu chcesz być gruba?.....	39
ROZDZIAŁ 5, CZYLI: Rozwój i przebieg nałogowego jedzenia	47
ROZDZIAŁ 6, CZYLI: Twoje objawy uzależnienia od jedzenia.....	55
ROZDZIAŁ 7, CZYLI: Nałogowe regulowanie uczuć.....	61
ROZDZIAŁ 8, CZYLI: System rozpraszania „Ja”	65
ROZDZIAŁ 9, CZYLI: System iluzji i zaprzeczeń	71
ROZDZIAŁ 10, CZYLI: Uczucia	75
ROZDZIAŁ 11, CZYLI: Dzienniczek Uczuć	81
ROZDZIAŁ 12, CZYLI: Wstyd i poczucie winy	87
ROZDZIAŁ 13, CZYLI: Moje tajemnice	91
ROZDZIAŁ 14, CZYLI: Szkody zdrowotne wynikające z nałogowego jedzenia	95
ROZDZIAŁ 15, CZYLI: Czyny przeciwko wartościom	97
ROZDZIAŁ 16, CZYLI: Brak kontroli nad życiem	113
ROZDZIAŁ 17, CZYLI: Bezsilność	117
ROZDZIAŁ 18, CZYLI: Żal po stracie.....	121
ROZDZIAŁ 19, CZYLI: Moje mocne strony.....	125
ROZDZIAŁ 20, CZYLI: Głód i jego wyzwalacze.....	127
ROZDZIAŁ 21, CZYLI: Plan zdrowienia i planowanie dnia.....	129
ROZDZIAŁ 22, CZYLI: Sygnały ostrzegawcze i zapobieganie nawrotom	133
ROZDZIAŁ 23, CZYLI: Radzenie sobie z głodem i myślami o jedzeniu	137
ROZDZIAŁ 24, CZYLI: Odmawianie jedzenia	139
ROZDZIAŁ 25, CZYLI: Jedzenie w twoim życiu	141