

SPIS TREŚCI

Nota prawna.....	9
Od Autorki.....	13
Zanim zaczniemy: kilka najczęściej zadawanych pytań.....	17
Zrozumieć bulimię.....	21
Ograniczanie jedzenia prowadzi do bulimii.....	35
Jedzenie jako mechanizm przetrwania.....	45
Więc co to wszystko oznacza?	51
Powrót do zdrowia w kilku słowach.....	67
Strach przed przybraniem na wadze	73
Tymczasowe wahania wagi i inne wątpliwości	81
Wsparcie w powrocie do zdrowia	85
Boję się rozstać z bulimią.....	89
Etap I Procesu Zdrowienia: Program Zorganizowanego Żywienia	97
Krok I Programu Zorganizowanego Żywienia: Zacznij jeść przynajmniej co trzy godziny.....	103

Krok 2 Programu Zorganizowanego Żywienia: Jedz zbilansowane posiłki.....	111
Krok 3 Programu Zorganizowanego Żywienia: Zwiększ wielkość porcji.....	123
Typowe wyzwania.....	131
Narzędzia pomocne w Zorganizowanym Żywieniu	149
Program Zorganizowanego Żywienia: Wersja superkrótka	155

Etap 2 Procesu Zdrowienia: Przestań się objadać i oczyszczać 161

Zaakceptuj, opóźnij i odwróć uwagę	171
Zwracanie uwagi na chęć objadania się.....	185
Strategie poprzedzające obżarstwo.....	187
Strategie zaprzestania oczyszczania.....	199
Radzenie sobie z nawrotami choroby.....	209
Typowe wyzwania.....	215
Narzędzia: pomiar postępów w procesie zdrowienia	223
Przestań się objadać i oczyszczać: Wersja superkrótka	227

Etap 3 Procesu Zdrowienia: Rozejm z jedzeniem 233

Rozejm z jedzeniem – Krok 1: Zaczynij jeść pokarmy z grupy „czasami”	239
Rozejm z jedzeniem – Krok 2: Uważne jedzenie	251
Rozejm z jedzeniem – Krok 3: Wczuj się w głód.....	255
Rozejm z jedzeniem: wersja superkrótka.....	261

Etap 4 Procesu Zdrowienia: Samoakceptacja	265
Akceptacja negatywnych myśli.....	275
Stwórz środowisko sprzyjające zdrowieniu	283
Typowe wyzwania.....	289
Samoakceptacja: wersja superkrótka	295
 Etap 5 Procesu Zdrowienia: Jedzenie Intuicyjne	 299
Jedzenie Intuicyjne – Krok 1: Jedz to, na co masz ochotę.....	311
Jedzenie Intuicyjne – Krok 2: Jedz do sytości, potem przestań.....	317
Jedzenie Intuicyjne – Krok 3: Zдай się w pełni na intuicję	323
Jedzenie Intuicyjne: wersja superkrótka.....	329
 Kilka słów na zakończenie.....	 333
O Autorach	337
Załącznik 1: Harmonogram Zdrowienia	339