

Spis ilustracji IX
Przedmowa (Janet Polivy) XI
Podziękowania XIV

Rozdział 1

Wprowadzenie 1
Cel książki 2
Zakres tematyczny książki 2
Układ książki 3
Lektura uzupełniająca 5

Rozdział 2

Zdrowe odżywianie się 9
Co to jest zdrowe odżywianie się? 9
Wpływ sposobu odżywiania się na powstawanie chorób 12
Rola odżywiania się w leczeniu chorób 17
Kto się zdrowo odżywia? 21
Znaczenie troski o zdrowie 29
Uwaga na temat pomiaru sposobu żywienia 30
Wnioski 31

Rozdział 3

Wybory żywieniowe 33
Rozwojowe modele wyborów żywieniowych 35
Poznawcze modele wyborów żywieniowych 46
Psychofizjologiczne modele wyborów żywieniowych 52
Wnioski 65

Rozdział 4

Znaczenie pożywienia 67
Systemy klasyfikacji pożywienia 68
Pożywienie jako manifestacja Ja 70
Pożywienie jako forma interakcji społecznych 73
Pożywienie jako tożsamość kulturowa 75
Pomiar przekonań na temat znaczenia pożywienia 79
Wnioski 80

Rozdział 5

Znaczenie wymiarów ciała 81
Sposób przedstawiania kobiet i mężczyzn w mediach 81
Znaczenie płci 86
Znaczenie wymiarów ciała 87
Wnioski 92

Rozdział 6

Niezadowolenie z ciała 93
Co oznacza niezadowolenie z ciała? 93
Kto jest niezadowolony z własnego ciała? 96
Przyczyny niezadowolenia z ciała 102
Konsekwencje niezadowolenia z ciała 108
Wnioski 110

Rozdział 7

Stosowanie diety 113

Stosowanie diety w kontekście historycznym 113

Przemysł związany z odchudzaniem 118

Jaka jest istota stosowania diety? 124

Dieta i przejadanie się 127

Konsekwencje stosowania diety 135

Problemy związane z teorią ograniczeń dietetycznych 139

Wnioski 143

Rozdział 8

Otyłość 145

Co to jest otyłość? 145

Rozpowszechnienie otyłości 148

Konsekwencje otyłości 149

Przyczyny otyłości 153

Teorie fizjologiczne 153

Środowisko sprzyjające otyłości 160

Problemy związane z badaniami nad otyłością 174

Wnioski 176

Rozdział 9

Leczenie otyłości 179

Przekonania lekarzy na temat otyłości 179

Interwencje dietetyczne 181

Czy otyłość należy w ogóle leczyć? 186

Alternatywne metody terapii 190

Przypadki udanego schudnięcia 201

Zapobieganie otyłości 206

Wnioski 209

Rozdział 10

Zaburzenia odżywiania się 211

Anoreksja psychiczna 211

Konsekwencje anoreksji psychicznej 220

Bulimia psychiczna 225

Konsekwencje bulimii psychicznej 232

Przyczyny zaburzeń odżywiania się 234

Wnioski 254

Rozdział 11

Leczenie zaburzeń odżywiania się 257

Terapia psychoanalityczna 258

Terapia poznawczo-behawioralna (CBT) 263

Terapia rodzinna 267

Leczenie szpitalne 271

Zintegrowana koncepcja leczenia 278

Rozdział 12

Zintegrowany model odżywiania się 281

Podsumowanie literatury poświęconej odżywianiu się 282

Wspólne wątki w badaniach

nad zachowaniami żywieniowymi 285

Zintegrowany model odżywiania się 291

Wnioski 292

Bibliografia 293

Indeks nazwisk 349

Indeks rzeczowy 361