

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