

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
----------------------	-----