

# Obsah

Poděkování .....	9
Úvod .....	11

## Kapitola 1

Proč taková kontrola? .....	15
Co je to kontrola? .....	16
Spojitosť mezi kontrolou a bolestí .....	16
Kontrola, strach, víra a bolest .....	19
Aktivace bolesti .....	20
Bolest odmítnutí .....	21
Bolest opuštění .....	22
Bolest ponížení .....	24
Bolest zrady .....	25
Bolest nespravedlnosti .....	27
Uvědom si míru kontroly .....	29

## Kapitola 2

Souvislosti mezi kontrolou a stravou .....	31
Vliv matčina chování .....	32
Bolest odmítnutí a stravování .....	34
Bolest opuštění a stravování .....	35
Bolest ponížení a stravování .....	36
Bolest zrady a stravování .....	37
Bolest nespravedlnosti a stravování .....	38
Výběr potravin .....	41
Různé typy chování .....	45

## Kapitola 3

Znáš potřeby svého těla? .....	47
Šest pilířů naší stravy .....	49
Žvýkání .....	52
Jíst pomalu a pokrm si vychutnávat .....	53
Dej tělu to, co potřebuje .....	54
Máš hlad, ale nevíš, co jíst .....	57

## Kapitola 4

Poznej se pomocí stravy .....	59
Potravinový rozvrh.....	60
Hodina, nápoje a pokrmy.....	61
Šest dalších důvodů proč jíme .....	62
Souvislosti mezi každodenními událostmi a důvody k jídlu .....	66
Výklad našich důvodů k jídlu .....	67
Nutkání .....	69
Retrospektiva .....	70

## Kapitola 5

Stravování a naše hmotnost.....	75
Bolest odmítnutí a hmotnost.....	78
Bolest opuštění a hmotnost .....	79
Bolest ponížení a hmotnost .....	79
Bolest zrady a hmotnost.....	81
Bolest nespravedlnosti a hmotnost.....	83
Shrnutí.....	85
Musíme si opravdu stoupat na váhu? .....	86
A co hubnutí ve skupině? .....	87
Uvědomění a tloustnutí .....	87
Náhlý nárůst váhy.....	88

## Kapitola 6

Přijmi sám sebe .....	91
Ideální váha .....	91
Denní potřeby jsou různé .....	94
Respektuj potřeby druhých .....	95
Vyhni se sporům během jídla .....	99
Poznej, kdy máš a nemáš hlad .....	100
Jez, co ti chutná .....	105
Nejez, co ti nechutná .....	109
Alergie a potravinová nesnášenlivost .....	111
Strach z hladu .....	114
Různorodá strava .....	115
Jez v souladu s přírodou .....	116
Pohybem k detoxikaci těla .....	118
Dýchání .....	120
Světlo, energie a poděkování .....	121
Poznej, co ti prospívá .....	122

Bulimie .....	126
Hyperfagie .....	128
Anorexie .....	129
Obsedantní chování .....	131

## Kapitola 7

<b>Měj rád svou volbu .....</b>	<b>135</b>
Objev bolesti .....	136
Uzdrav své bolesti .....	141
Emoce a obviňování .....	141
Vina .....	143
Obavy o sebe .....	146
Zodpovědnost .....	148
Usmiř se s rodiči .....	151
Buď takový, jaký chceš být .....	154
Přijmi svou váhu .....	155
Přijmi váhu druhých .....	157
Naslouchej potřebám svých tří těl .....	162
Meditace.....	164
Uznávej se a měj se rád .....	167
Proměna a fyzická léčba .....	170
<b>Stručný přehled na závěr .....</b>	<b>173</b>
Jak rozvrh vyplnit .....	175
Rada perfekcionistům.....	179
Výklad našich důvodů k jídlu .....	179
<b>Závěr .....</b>	<b>183</b>