

# Содержание

<b>Предупреждение о содержании книги</b>	19
<b>Заявление об ограничении ответственности</b>	20
<b>Об авторах</b>	22
<b>Благодарности</b>	25
Коллин	25
Дженнифер	26
<b>Введение</b>	27
История Коллин	29
История Дженнифер	36
<b>Глава 1. Я просто на диете?</b>	43
Заметки в дневнике	54
<b>Глава 2. “Недостаточно больны”:     разбираемся подробнее</b>	57
Заметки в дневнике	65
<b>Глава 3. Начало восстановления</b>	67
Биопсихосоциальная модель	72
Заметки в дневнике	76
<b>Глава 4. Измените свои мысли</b>	77
Не нужно бояться калорий	77
Мантры для борьбы со страхами перед калориями	78
ВСЕ продукты можно	78
Все о тех самых макронутриентах	79
Смотрим в глаза страху перед “неприемлемой едой”	86
Заметки в дневнике	90

<b>Глава 5. Все о чувствах</b>	91
Поговорим об эмоциях	92
Эмоции важны	94
Заметки в дневнике	96
<b>Глава 6. Переедание</b>	99
Что мы понимаем под перееданием	99
Развенчиваем мифы	99
Выходим из тени	100
Факторы, провоцирующие переедание	101
Факторы, провоцирующие ваше переедание	103
Выздоровление от приступообразного переедания	103
Справляемся с эмоциями	107
Сострадание к себе	107
Заметки в дневнике	108
<b>Глава 7. Здоровье в любом размере</b>	109
ИМТ. Индекс измерения бреда	110
Теория точки равновесия	111
Ваш идеальный вес	112
Об исследовании	112
Стигматизация веса	113
Стигматизация веса в лечении расстройства пищевого поведения	115
Здоровье в любом размере	116
Заметки в дневнике	120
<b>Глава 8. Относимся к полноте позитивно</b>	121
Кейт Дэнси, <i>терапевт</i>	122
Шира Роуз Розенблют, <i>дипломированный специалист     в области диет, терапевт</i>	128
Аарон Флорес, <i>диетолог, сертифицированный специалист     в области доверия своему телу</i>	132
Кейтлин Андерле, <i>терапевт</i>	137

<b>Глава 9. Травма</b>	141
Заметка в дневнике	147
Несколько слов о сексуальной травме	147
Шаги для обретения силы	148
Заметка в дневнике	149
<b>Глава 10. Орторексия</b>	151
Разница между здоровым питанием и орторексией	154
О чем вам врет орторексия	155
Трудности излечения	156
Как выкарабкаться	157
Заметки в дневнике	160
<b>Глава 11. Выходим из затруднительного положения</b>	161
О чем вам врет РПП	163
Действенные способы выбраться	165
Вы заслуживаете большего	168
Заметка в дневнике	169
<b>Глава 12. Близкие люди важны</b>	171
Привыкаем просить о помощи	176
Если близкие по каким-то причинам раздражают вас	178
Заметка в дневнике	178
<b>Глава 13. Образ тела</b>	181
Заметки в дневнике	195
<b>Глава 14. Угнетение спортом</b>	197
Тревожные признаки нездоровых отношений с физическими нагрузками	197
Заметки в дневнике	210
<b>Глава 15. Интуитивное питание</b>	211
Заметки в дневнике	218
Декларация свободы от нарушенного пищевого поведения	218

<b>Глава 16. Поиск смыслов</b>	221
Упражнение	222
Перспектива 90 лет	222
Пять самых распространенных сожалений умирающих	223
Жизнь — боль	224
Ищем смыслы	224
Связь со смыслом и целью	225
Информационно-просветительская деятельность	227
Что в итоге	228
Заметки в дневнике	228
<b>Глава 17. Подведем итоги</b>	231
<b>Список литературы</b>	234