

Turinys

Pratarmė.....	n
EMOCINIS VALGYMAS.....	17
VYTAUTAS (35 metų): „Saldus ir traškus maistas - įtampai numalšinti”	
ANOREKSIIJA.....	47
MONIKA (27 metų): „Kilogramai sparčiai krito ir mane apėmė azartas”	
BULIMIJA.....	71
SANTA (28 metų): „Prasidėjus bulimijos priepuoliui užvaldydavo transo būseną”	
PRIEPUOLINIO PERSIVALGYMO SUTRIKIMAS.....	97
JUSTINA (29 metų): „Artėjant persivalgymo atkryčiui, jaučiuosi, lyg sukčiausi karuselėje”	
ORTOREKSIIJA.....	117
PAULIUS (60 metų): „Radikalų mitybos būdą propagavau labai agresyviai”	
ARTIMOJO ISTORIJA.....	139
KAROLIS (39 metų): „Namie aptikęs tuščių maisto pakuočių pasijuntu tarsi detektyvas”	
Patarimai sveikstantiems nuo valgymo sutrikimų.....	154

PRIEDAI.....	163
Kaip suvaldyti emocinį valgymą.....165	
Kaip įveikti nenumaldomą potraukį greitajam ir perdirbtam maistui.....167	
Valgymo sutrikimų padariniai.....170	
Kas yra tinkama dieta.....174	
Sveiko santykio su maistu požymiai.....176	
Fizinio aktyvumo gairės.....177	
Kaip išvengti valgymo sutrikimo atkryčio.....179	
REKOMENDUOJAMI ŠALTINIAI.....	185
Apie autorius.....190	