

# СОДЕРЖАНИЕ

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| Благодарность .....                          | 10 |
| Предисловие научного редактора .....         | 11 |
| Введение: Как пользоваться этой книгой ..... | 13 |

## ЧАСТЬ I

### Компульсивное переедание: Факты

|                                                                            |     |
|----------------------------------------------------------------------------|-----|
| Глава 1: Компульсивное переедание .....                                    | 16  |
| Глава 2: Проблемы с приемом пищи и расстройств<br>пищевого поведения ..... | 34  |
| Глава 3: Кто переедает? .....                                              | 49  |
| Глава 4: Психологические и социальные аспекты .....                        | 57  |
| Глава 5: Физиологические аспекты .....                                     | 84  |
| Глава 6: Причины компульсивного переедания .....                           | 102 |
| Глава 7: Компульсивное переедание и зависимость .....                      | 118 |
| Глава 8: Лечение компульсивного переедания .....                           | 129 |

## ЧАСТЬ II

### Усиленная программа самопомощи

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| На старт .....                      | 141 |
| Движемся к цели .....               | 155 |
| Регулярный прием пищи .....         | 169 |
| Чем можно заменить переедание ..... | 182 |
| Решение проблемы .....              | 194 |
| Подводим итоги .....                | 202 |
| Диета .....                         | 208 |
| Образ тела .....                    | 216 |
| Завершение .....                    | 237 |

|                                                                                   |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ПРИЛОЖЕНИЕ I. Профессиональная помощь<br>при проблемах с пищевым поведением ..... | 242 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ II. Рассчитываем индекс массы тела.....                                | 243 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ III. Если у вас есть лишний вес .....                                  | 247 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ IV. Работаем с «другими проблемами».....                               | 249 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ V. Советы по поводу родственников<br>и друзей .....                    | 252 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ VI. Советы психотерапевтам.....                                        | 254 |
| Дополнительные материалы .....                                                    | 256 |
| Об авторе .....                                                                   | 263 |