



DOROTA SAWICKA

**ANOREKSJA.  
BULIMIA.  
WEWNĘTRZNY PRZYMUS  
NADMIERNEGO JEDZENIA.  
OTYŁOŚĆ**

poradnik dla każdego

**Dorota Sawicka**

**ANOREKSJA. BULIMIA.  
WEWNĘTRZNY PRZYMUS  
NADMIERNEGO JEDZENIA.  
OTYŁOŚĆ**

**Poradnik dla każdego**

© Copyright by Dorota Sawicka

Projekt okładki: canva.com

ISBN e-book: 978-83-971254-4-5

ISBN druk: 978-83-971254-5-2

Kopiowanie, rozpowszechnianie części lub całości  
bez zgody wydawcy zabronione.

Wydanie I 2024

# WSTĘP

Pragnę zaprosić Cię do podróży przez złożony świat zaburzeń odżywiania, które dotykają coraz większą liczbę osób na całym świecie. Anoreksja, bulimia, otyłość to nie tylko problemy fizyczne, lecz także psychiczne, które wpływają na jakość życia i zdrowia danej osoby. Ta książka służy zgłębieniu tajemnic tych zaburzeń, ich przyczyn, skutków oraz sposobów leczenia i profilaktyki.

Zapraszam Cię do odkrywania zarówno faktów naukowych dotyczących anoreksji, bulimii i otyłości, jak i subiektywnych historii i doświadczeń osób borykających się z tymi trudnościami. Pragnę skłonić Cię do refleksji nad wpływem społeczeństwa, kultury oraz mediów na rozwój zaburzeń odżywiania, a także do poszukiwania dróg prowadzących do zdrowia i równowagi.

Chciałabym, aby ta książka nie tylko poszerzyła Twoją wiedzę na temat anoreksji, bulimii i otyłości, lecz także skłoniła do zmiany perspektywy i podejścia do tych problemów. Mam nadzieję, że po lekturze tej książki będziesz bardziej świadomy/a, wspierający/a oraz gotowy/a do podjęcia działań mających na celu walkę z tymi trudnościami w sposób holistyczny i empatyczny.

Zapraszam Cię do podjęcia tego intelektualnego i emocjonalnego wyzwania oraz do zanurzenia się w tematyce, która dotyka wielu ludzi. Ten trudny, ale niezwykle ważny temat czeka na Twoje zainteresowanie oraz zaangażowanie.

Czy jesteś gotowy/a na podróż po krainie anoreksji, bulimii i otyłości?

Przygoda właśnie się zaczyna.

## W RAMACH WPROWADZENIA

### OD DĄŻENIA DO UTRATY WAGI DO SZKODLIWYCH SKUTKÓW – TRZY RODZAJE ZABURZEŃ ODŻYWIANIA

Zaburzenia odżywiania to poważne problemy zdrowotne dotykające coraz większą liczbę osób na całym świecie. Trzy najbardziej rozpowszechnione rodzaje tych zaburzeń to anoreksja, bulimia oraz zaburzenia odżywiania nieokreślone. Anoreksja charakteryzuje się skrajnymi ograniczeniami w spożywaniu pokarmów, prowadząc do nadmiernej utraty wagi i zaburzeń metabolicznych. Bulimia to cykl niekontrolowanego objadania się, po którym następują zachowania mające na celu pozbycie się spożytych kalorii, np. wymioty lub wypróżnienie po użyciu środków przeczyszczających. Zaburzenia odżywiania nieokreślone są bardziej złożone, mogą obejmować elementy zarówno anoreksji, jak i bulimii. Niezależnie od konkretnego typu, zaburzenia odżywiania mogą prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych, w tym zaburzeń hormonalnych, problemów z układem trawiennym, a nawet zagrożenia życia. W przypadku podejrzenia zaburzeń odżywiania ważne jest jak najszybsze skonsultowanie się z lekarzem lub specjalistą zdrowia psychicznego, aby rozpocząć odpowiednie leczenie i wsparcie.

## ODCHUDZANIE – POWSZECHNE ZAINTERESOWANIE W SPOŁECZEŃSTWIE

Odchudzanie to zjawisko, które stało się swoistą narodową obsesją w wielu społeczeństwach. Media bombardują nas wyidealizowanymi wizerunkami ciała i narzucają standardy piękna oparte na szczupłej sylwetce. W rezultacie wiele osób czuje zakłopotanie spowodowane swoim wyglądem i w poszukiwaniu idealnej figury podejmuje rygorystyczne diety, intensywne treningi oraz stosuje różnego rodzaju suplementy odchudzające. Niestety, ta obsesja może prowadzić do ciągłego niezadowolenia z ciała, zaburzeń odżywiania oraz problemów zdrowotnych. Ważne jest zrozumienie, że każde ciało jest inne i piękno nie ogranicza się do konkretnego rozmiaru ubrania. To zdrowe podejście do odżywiania, akceptacja własnego ciała oraz regularna aktywność fizyczna powinny być priorytetami, nie zaś podążanie za ideałami narzucanymi przez społeczeństwo. Warto pamiętać, że kluczowe są zdrowie i samopoczucie, a nie tylko wygląd zgodny z wyidealizowanymi normami społecznymi.

## STRUKTURA ZABURZEŃ ZWIĄZANYCH Z JEDZENIEM – JAKIE SĄ PRZYCZYNY I KTO JEST ZAGROŻONY?

Anatomia zaburzeń odżywiania jest złożona i wielowymiarowa, obejmuje zarówno czynniki biologiczne, psychologiczne, jak i społeczne. Istnieje wiele potencjalnych przyczyn tych zaburzeń, a niekiedy ich rozwój jest wynikiem kombinacji różnych zmiennych. Jednakże istnieją pewne czynniki ryzyka oraz grupy osób bardziej narażone na rozwój zaburzeń odżywiania.

### **Przyczyny zaburzeń odżywiania mogą obejmować:**

1. Czynniki biologiczne. Genetyka odgrywa istotną rolę w podatności na zaburzenia odżywiania.

2. Czynniki psychologiczne: niskie poczucie własnej wartości, perfekcjonizm, nieprawidłowa percepcja ciała.

3. Czynniki społeczne: presja społeczna, ideały piękna narzucane przez media i otoczenie, stresujące sytuacje życiowe.

### **Osoby szczególnie zagrożone rozwojem zaburzeń odżywiania to często:**

1. Młode kobiety i dziewczęta. Osoby w okresie adolescencji i wczesnej dorosłości są często narażone na rozwój zaburzeń odżywiania.

2. Osoby z historią zaburzeń psychicznych, takich jak: depresja, lęk, zaburzenia obsesyjno-kompulsywne.

3. Osoby z niskim poczuciem własnej wartości. Niepewność siebie i niezadowolenie z własnego ciała mogą zwiększać ryzyko zaburzeń odżywiania.

Ważne jest zrozumienie potencjalnych przyczyn i czynników ryzyka oraz podjęcie działań prewencyjnych i interwencyjnych w celu zapobiegania i leczenia zaburzeń odżywiania. Wczesne rozpoznanie i interwencja mogą pomóc osobom dotkniętym tymi zaburzeniami w powrocie do zdrowej relacji z jedzeniem i ciałem.

### **WŁADZA NAD SYTUACJĄ**

Zaburzenia odżywiania to często wykraczające poza kontrolę zachowania związane z jedzeniem i ciałem. Osoby dotknięte tymi zaburzeniami często doświadczają uczucia braku kon-



troli nad swoim życiem, emocjami i zachowaniami żywieniowymi. Anoreksja, bulimia oraz inne zaburzenia odżywiania mogą być efektem dążenia do panowania nad swoim ciałem w warunkach, gdy inne aspekty życia wydają się nieuporządkowane lub nieprzewidywalne.

Osoby z zaburzeniami odżywiania często wykorzystują jedzenie, kontrolę masy ciała oraz swoje zachowania żywieniowe jako sposób radzenia sobie ze stresem, emocjami oraz złożonymi relacjami interpersonalnymi. W miarę jak zaburzenia odżywiania się pogłębiają, osoby dotknięte nimi mogą coraz bardziej tracić kontrolę nad swoim życiem i zachowaniami, co w konsekwencji może prowadzić do szkodliwych i niebezpiecznych skutków zdrowotnych.

Ważne jest zrozumienie, że zaburzenia odżywiania to nie tylko kwestia jedzenia i ciała, ale także głęboko zakorzenione problemy emocjonalne i psychologiczne. Osoby dotknięte tymi zaburzeniami potrzebują wsparcia, zrozumienia oraz profesjonalnej pomocy w odzyskaniu kontroli nad swoim życiem i zdrowiem. Istotne jest podjęcie działań terapeutycznych, takich jak terapia poznawczo-behawioralna, terapia grupowa czy terapia rodzinna, aby pomóc osobom z zaburzeniami odżywiania w powrocie do zdrowej relacji z jedzeniem, ciałem i poczucia kontroli nad własnym życiem.

### CO POWODUJE, ŻE TRACĘ KONTROLĘ?

Tracenie kontroli w przypadku osób dotkniętych zaburzeniami odżywiania może wynikać z wielu różnych czynników, zarówno biologicznych czy psychologicznych, jak i społecz-

nych. Oto kilka potencjalnych przyczyn, dla których osoby z zaburzeniami odżywiania mogą tracić kontrolę:

1. Zaburzone relacje z jedzeniem. Osoby z zaburzeniami odżywiania często mają skomplikowane i negatywne relacje z jedzeniem. Mogą doświadczać silnego przekonania, że kontrola nad jedzeniem i masą ciała jest kluczem do sukcesu, akceptacji społecznej czy poczucia własnej wartości.

2. Zaburzenia emocjonalne. Osoby z zaburzeniami odżywiania często mają trudności w radzeniu sobie ze swoimi emocjami. Jedzenie (nadmiarowe lub restrykcyjne) może stawać się dla nich narzędziem do regulacji emocji i rozpraszania stresu czy niepokoju.

3. Perfekcjonizm. Wysoki poziom perfekcjonizmu może przyczynić się do tracenia kontroli nad jedzeniem i masą ciała. Osoby z zaburzeniami odżywiania często dążą do idealnego ciała i perfekcyjnych standardów żywieniowych, co może prowadzić do obsesyjnej kontroli własnych zachowań.

4. Presja społeczna. Ideały piękna promowane przez media oraz presja społeczna mogą również przyczynić się do utraty kontroli nad jedzeniem. Nieustanne porównywanie się do wyidealizowanych standardów powoduje uczucie niewystarczalności i potrzebę kontrolowania swojego wyglądu.

5. Zaburzenia lękowe i depresyjne. Osoby z zaburzeniami odżywiania często cierpią na zaburzenia lękowe, depresję czy inne problemy zdrowia psychicznego, które mogą przyczynić się do utraty kontroli nad swoim zachowaniem żywieniowym.

Warto zauważyć, że tracenie kontroli w kontekście zaburzeń odżywiania jest złożonym zjawiskiem, które wymaga

wsparcia specjalistów, zrozumienia i poświęcenia czasu na terapię oraz terapeutyczną pracę nad negatywnymi przekonaniami i mechanizmami obronnymi. Uzyskanie pomocy może pomóc osobom z zaburzeniami odżywiania w odzyskaniu kontroli nad swoim życiem i zdrowiem.

## LECZENIE ZABURZEŃ ODŻYWIANIA

Leczenie zaburzeń odżywiania to kompleksowy proces, który wymaga zaangażowania wielu specjalistów oraz wsparcia środowiskowego. Oto kilka głównych metod leczenia zaburzeń odżywiania:

1. Terapia psychologiczna. Terapia poznawczo-behawioralna (CBT) jest jednym z najskuteczniejszych podejść w leczeniu zaburzeń odżywiania. Poprzez pracę nad myślami, emocjami i zachowaniami związanymi z jedzeniem i ciałem terapeuci pomagają osobom z zaburzeniami odżywiania zrozumieć swoje negatywne przekonania i nawyki oraz rozwijać zdrowsze strategie radzenia sobie z trudnościami.

2. Wsparcie dietetyczne. Wsparcie ze strony dietetyków specjalizujących się w zaburzeniach odżywiania jest kluczowe przy tworzeniu zdrowych i zrównoważonych nawyków żywieniowych. Dietetycy mogą pomóc osobom z zaburzeniami odżywiania stworzyć plany żywieniowe odpowiednie dla ich potrzeb oraz edukować o roli pozytywnych nawyków żywieniowych dla zdrowia.

3. Lekarz psychiatra. W przypadku zaburzeń odżywiania często konieczna jest farmakoterapia, zwłaszcza gdy towarzyszą im inne zaburzenia psychiczne, takie jak depresja czy

lęki. Lekarz psychiatra może zalecić odpowiednie leki oraz monitorować stan psychiczny i fizyczny pacjenta.

4. Terapia grupowa i terapia rodzinna. Udział w terapii grupowej lub terapii rodzinnej może być pomocny w leczeniu zaburzeń odżywiania, umożliwiając wymianę doświadczeń, wsparcie społeczne oraz lepsze zrozumienie problemu przez bliskich.

5. Hospitalizacja. W niektórych przypadkach, zwłaszcza gdy zaburzenie odżywiania jest poważne i stan zdrowia pacjenta jest zagrożony, konieczna może być hospitalizacja w celu monitorowania odżywiania, leczenia ewentualnych powikłań zdrowotnych oraz zapewnienia pełnej opieki.

Leczenie zaburzeń odżywiania wymaga zindywidualizowanego podejścia, dostosowanego do potrzeb i sytuacji każdej osoby. Istotne jest, aby osoby z zaburzeniami odżywiania otrzymywały wsparcie kompleksowe, obejmujące nie tylko aspekty fizyczne, ale także emocjonalne i psychospołeczne. Długoterminowa terapia oraz wsparcie społeczne są kluczowe w procesie leczenia i powrotu do zdrowia.

#### JAK MOGĘ POMÓC OSOBIE Z ZABURZENIAMI ODŻYWANIA?

W jaki sposób możesz wesprzeć osobę z zaburzeniami odżywiania? Oto kilka porad, które mogą być pomocne:

1. Okazuj wsparcie i empatię. Bądź obecny w życiu tej osoby i słuchaj bez oceniania. Wyrażaj zrozumienie i wspieraj ją w trudnych chwilach.

2. Zachęcaj do profesjonalnej pomocy. Zachęć tę osobę do skonsultowania się z lekarzem, terapeutą lub dietetykiem

specjalizującym się w zaburzeniach odżywiania. Profesjonalna pomoc może być kluczowa w procesie leczenia.

3. Wspieraj zdrowe nawyki żywieniowe. Zachęcaj do spożywania regularnych i zrównoważonych posiłków oraz unikaj komentarzy związanych z wagą czy wyglądem.

4. Bądź wyczulony na zachowania i sygnały alarmowe. Zauważaj takie zmiany w zachowaniu lub nastroju tej osoby, które mogą wskazywać na pogorszenie się zaburzenia odżywiania. Reaguj odpowiednio i nie bagatelizuj problemu.

5. Pomóż w znalezieniu wsparcia społecznego. Wspieraj tę osobę w budowaniu relacji z innymi ludźmi, którzy są jej życzliwi i wspierający.

6. Bądź cierpliwy i wytrwały. Proces leczenia zaburzeń odżywiania może być długi i wymagający. Bądź cierpliwy i nie spodziewaj się natychmiastowych zmian. Twoje stałe wsparcie i obecność mogą mieć ogromne znaczenie dla osoby z zaburzeniem odżywiania.

Pamiętaj, że każda osoba z zaburzeniami odżywiania jest inna, dlatego ważne jest, aby dostosować swoje podejście do jej indywidualnych potrzeb i sytuacji. Twoje wsparcie i zrozumienie mogą być kluczowe dla procesu zdrowienia tej osoby.

## METODY POSTĘPOWANIA DLA RODZIN I PRZYJACIÓŁ

W sytuacji, gdy ktoś w Twojej rodzinie lub gronie przyjaciół zмага się z zaburzeniami odżywiania, istnieje wiele strategii, które mogą pomóc zarówno tej osobie, jak i jej bliskim w radzeniu sobie z sytuacją. Oto kilka wskazówek, które mogą być pomocne:

1. Edukacja i zrozumienie. Ważne jest, aby zdobyć wiedzę na temat zaburzeń odżywiania, aby lepiej zrozumieć, co przeżywa osoba dotknięta tą chorobą. Im więcej wiesz o zaburzeniach odżywiania, tym łatwiej będzie Ci wspierać i pomagać.

2. Komunikacja i wsparcie emocjonalne. Bądź otwarty i empatyczny w rozmowie ze swoją bliską osobą dotkniętą zaburzeniem odżywiania. Okazuj jej zrozumienie, wsparcie emocjonalne i słuchaj bez oceniania.

3. Wspieraj zdrowe nawyki żywieniowe. Staraj się zachęcać do spożywania regularnych i zrównoważonych posiłków, ale unikaj krytycznych komentarzy na temat wyglądu czy wagi.

4. Poszukaj profesjonalnej pomocy. Zachęć osobę dotkniętą zaburzeniem odżywiania do skonsultowania się z lekarzem, terapeutą czy dietetykiem specjalizującym się w tym obszarze. Profesjonalna pomoc jest zazwyczaj konieczna w procesie leczenia.

5. Utrzymuj zdrowe granice. Ważne jest, aby pilnować swojego zdrowia psychicznego i nie angażować się w szkodliwe zachowania lub sytuacje, które mogą Cię zranić.

6. Bądź cierpliwy i wytrwały. Proces zdrowienia z zaburzeń odżywiania może być długi i wymagający. Ważne jest, aby być cierpliwym, wspierającym i nie tracić nadziei nawet w trudnych chwilach.

Pamiętaj, że dbanie o siebie, edukacja i wsparcie emocjonalne są kluczowe zarówno dla osoby z zaburzeniem odżywiania, jak i dla jej bliskich. Wspierając się wzajemnie i szukając profesjonalnej pomocy, możecie razem przejść przez trudny proces zdrowienia.

## CO MOŻNA ZROBIĆ, ABY UCHRONIĆ BLISKĄ OSOBĘ PRZED ZABURZENIAMI ODŻYWIANIA?

Zapobieganie zaburzeniom odżywiania jest kluczowe, a każdy może odegrać istotną rolę w ochronie bliskich osób przed tą chorobą. Oto kilka kroków, które można podjąć, aby pomóc w zapobieganiu zaburzeniom odżywiania u swojej rodziny i przyjaciół:

1. Promowanie zdrowego podejścia do jedzenia i ciała. Wspieraj pozytywne podejście do jedzenia i akceptację własnego ciała. Unikaj komentarzy na temat wagi, diety czy wyglądu fizycznego.

2. Edukacja na temat zdrowego żywienia. Ucz się o zrównoważonej diecie, zdrowych nawykach żywieniowych i znaczeniu równowagi między jedzeniem a aktywnością fizyczną. Dziel się tą wiedzą ze swoimi bliskimi.

3. Rozmowa i wsparcie emocjonalne. Bądź dostępny dla swoich bliskich, słuchaj ich i udzielaj wsparcia emocjonalnego. Twórz bezpieczną przestrzeń do otwartej rozmowy na temat emocji i trudności.

4. Podejmowanie aktywności fizycznej razem. Zaproponuj wspólne aktywności fizyczne, które będą zabawne i nie będą skupiać się wyłącznie na spalaniu kalorii. Pamiętaj, że aktywność fizyczna powinna być przyjemnością, a nie narzędziem do utraty wagi.

5. Poczucie własnej wartości i akceptacji. Pomagaj swoim bliskim budować poczucie własnej wartości i akceptacji siebie. Chwal ich za osiągnięcia – nie tylko te związane z wyglądem zewnętrznym.

6. Monitorowanie zachowań i sygnałów ostrzegawczych. Bądź uważny na ewentualne zmiany w zachowaniu czy nawykach żywieniowych swoich bliskich. Jeśli zauważysz jakiegokolwiek sygnały ostrzegawcze, nie bagatelizuj ich, lecz podejmij odpowiednie kroki.

7. Zachęcanie do profesjonalnej pomocy. Jeśli zauważysz u bliskiej osoby symptomy zaburzeń odżywiania, zachęć ją do skonsultowania się z lekarzem, psychologiem czy dietetykiem specjalizującym się w tym obszarze.

Pamiętaj, że zapobieganie jest kluczowe, a Twoje wsparcie i troska mogą odegrać istotną rolę w ochronie bliskiej osoby przed zaburzeniami odżywiania. Bądź obecny, wspierający i przekaż swoje zdrowe podejście do jedzenia i ciała, aby stworzyć otoczenie sprzyjające zdrowemu rozwojowi i samopoczuciu Twoich bliskich.

#### CZY JEST MOŻLIWE PODJĘCIE DODATKOWYCH DZIAŁAŃ?

Istnieje wiele sposobów na jeszcze głębsze zaangażowanie się w zapobieganie zaburzeniom odżywiania u bliskich osób. Oto kilka dodatkowych kroków, które mogą być pomocne:

1. Podnoszenie świadomości. Uczestnicz w warsztatach, szkoleniach i wykładach dotyczących zaburzeń odżywiania, aby lepiej zrozumieć tę problematykę i być bardziej świadomym sygnałów ostrzegawczych.

2. Promowanie akceptacji ciała. Angażuj się w kampanie promujące akceptację różnorodności ciał, piękna w różnych kształtach i rozmiarach. Wspomagaj ruchy społeczne, organizacje i inicjatywy, które promują zdrowy stosunek do ciała.



3. Wspieranie organizacji i fundacji. Wsparcie finansowe lub wolontariat w organizacjach zajmujących się zapobieganiem i leczeniem zaburzeń odżywiania może mieć pozytywny wpływ na osoby dotknięte tą chorobą.

4. Prowadzenie działań edukacyjnych. Organizuj spotkania, warsztaty czy prelekcje na temat zdrowego stylu życia, pozytywnego podejścia do ciała i znaczenia samopoczucia psychicznego dla zdrowia fizycznego.

5. Konsultacje ze specjalistami. Skonsultuj się z psychologiem, terapeutą czy dietetykiem specjalizującym się w zaburzeniach odżywiania, aby uzyskać wskazówki i narzędzia, jak efektywnie pomagać osobom zmagającym się z tą chorobą.

6. Kreowanie pozytywnych przekazów w mediach społecznościowych. Jeśli posiadasz media społecznościowe, propaguj pozytywne treści dotyczące zdrowego stylu życia, akceptacji ciała i pozytywnego podejścia do jedzenia.

Pamiętaj, że każdy ma potencjał, aby wpłynąć pozytywnie na innych i wspierać ich w zapobieganiu zaburzeniom odżywiania.

#### JAK OSOBA CHORA NA ZABURZENIA ODŻYWIANIA MOŻE SOBIE POMÓC?

Osoba zmagająca się z zaburzeniami odżywiania może podjąć wiele kroków, aby sobie pomóc w procesie powrotu do zdrowia. Oto kilka sugestii:

1. Zasięgnięcie pomocy specjalisty. Jednym z kluczowych kroków jest skonsultowanie się z terapeutą specjalizującym się w zaburzeniach odżywiania. Specjalista pomoże zidentyfikować przyczyny problemów, wspierać w leczeniu i rozwoju zdrowych nawyków żywieniowych.

2. Wsparcie od najbliższych. Ważne jest, aby otwarcie rozmawiać z bliskimi o swoich trudnościach i potrzebach. Zrozumienie i wsparcie ze strony rodziny i przyjaciół mogą być kluczowe dla procesu rekonwalescencji.

3. Poszukiwanie grup wsparcia. Bycie częścią grupy wsparcia dla osób zmagających się z podobnymi problemami może być bardzo pomocne. Współdzielona głęboka konwersacja i wzajemne wsparcie mogą przynieść ulgę i poczucie wspólnoty.

4. Zwracanie uwagi na zdrowe nawyki żywieniowe i ruchowe. Skoncentruj się na zdrowym odżywianiu, regularnej aktywności fizycznej i pielęgnowaniu pozytywnego stosunku do swojego ciała. Unikaj ekstremalnych diet i ćwiczeń oraz staraj się dbać o swoje fizyczne i emocjonalne potrzeby.

5. Praktykowanie technik relaksacyjnych. Ćwiczenia oddechowe, medytacja, joga czy mindfulness mogą pomóc w redukcji stresu, poprawie samopoczucia psychicznego i lepszym zrozumieniu swoich emocji i potrzeb.

6. Reagowanie na sygnały ostrzegawcze. Naucz się rozpoznawać sygnały ciała i umysłu, które mogą świadczyć o pogłębiającym się problemie. Skuteczne reagowanie na te sygnały w odpowiednim czasie może pomóc uniknąć nasilenia zaburzeń odżywiania.

Pamiętaj, że walka z zaburzeniami odżywiania może być trudna, ale z odpowiednią pomocą, wsparciem i zaangażowaniem w proces leczenia istnieje wiele szans na powrót do zdrowia i pozytywne zmiany w życiu. Nie wahaj się sięgać po pomoc i korzystać z dostępnych zasobów, aby zadbać o swoje zdrowie i dobre samopoczucie.

Zapraszam na moją stronę na Facebooku:

Books M&D,

gdzie można zapoznać się z innymi książkami mojego autorstwa oraz śledzić pojawiające się nowości.

# Spis treści

WSTĘP	5
W RAMACH WPROWADZENIA	7
ROZDZIAŁ 1 ANOREXIA NERVOSA	31
ROZDZIAŁ 2 BULIMIA NERVOSA	56
ROZDZIAŁ 3 WEWNĘTRZNY PRZYMUS NADMIERNEGO JEDZENIA	96
ROZDZIAŁ 4 OTYŁOŚĆ	107
ROZDZIAŁ 5 LECZENIE ZABURZEŃ ODŻYWIANIA	138
ZAKOŃCZENIE	156