Obsah

Úvod 9

Kapitola 1

Je to vážné, pane doktore? 11

Vyhublá postava a ploché bříško – vzor Barbie 12
Pravda v číslech 13
Graf BMI – návod k použití 14
Pozor na změny „trasy" vývoje! 17
Vyberte vhodný postup 18
Dieta..., nebo rezignace? 19
Naučte se dceři naslouchat 20
Pomozte dceři udržet si odstup 21

Kapitola 2

„Copak nevidíš, že vypadám hrozně?" 23

Budování identity 25
Pokřivené vnímání 26
Tyranizující ideál „krásy podle předpisu" 27
Tělo opovrhované..., nebo ovládané? 28
Přitažlivá..., ale nedotknutelná 29
Pozor, minové pole! 30
Nedramatizujte situaci 31
Rehabilitujme nevzhledný věk! 32

Kapitola 3

„Nemyslíš, že už jsi i tak dost tlustá?“ 35

Hluboká rána 36

Jsem tlustá... a mám mít proto pocit viny? 37

Proč tolik agresivity? 38

Každému, co jeho jest 39

„Nech také ostatním!“ 41

Sourozenecké přestřelky 42

Jedovaté poznámky kamarádů (a kamarádek) 43

Dejte jí zbraně k sebeobraně 44

Kapitola 4

Její problém..., nebo váš? 47

„Chci být jako máma!“ 48

Zákaz podněcuje touhu 49

Tajné mlsání 50

Když jíst znamená tloustnout 51

Žádné potraviny nejsou tabu 52

A co kdybyste přijala to, jaká jste? 53

Podvědomá rivalita? 54

Kapitola 5

Je to bulimie, nebo mlsání? 57

Regresivní chování 58

„Nevim, co mám dělat!“ 59

Bulimie – ztráta kontroly 60

Nesmírné psychické utrpení 62

Vážná porucha, nebo přechodná úchylka? 63
Snížení zásob 64
Každý má svou vlastní polici 65
Vyhlášení války televizi! 66
Jdete příkladem? 67

Kapitola 6

„Mami, co je k jídlu?“ 69
Jím, tedy jsem 70
Neklesejte na mysli! 71
Od čeho začít? 72
Odchylky, které je nutno promyslet 73
Doma to dožene 74
Když večeře skončí hádkou 75
Její oblíbené jídlo – to vaše! 76
V pondělí máme ravioli! 78
Labužník ano, mlsoun ne 79
Ať žijí přestupky! 80

Kapitola 7

Dcera skutečně potřebuje zhubnout 83
Podrobný pohovor 84
Hierarchizace priorit 85
Řekni mi, co máš ráda... 86
Stačí překonat fázi odříkání? 87
Nezbytná solidarita 88
Je to její tělo, ne vaše! 90

Chybovat znamená pokročit 91
Buďte solidární – a hýbejte se! 92
Nedejte si líbit posměch! 93

Kapitola 8

Pomozte jí přijmout sebe samu 95
Rodiče, vyložte karty! 96
Povzbuzujte ženskost své dcery 98
Je krásná pro jiného muže..., ne pro otce 99
Oceňujte její přednosti 100
Sebepoznáním k sebelásce 101
Nezbytné zbytečnosti 102
Příliš formativní model 103
Tyranie štíhlé postavy 104
Závěr 107

Příloha 1 Co je to vyvážená strava? 109

Příloha 2 Medvídek vám pomůže 111

Literatura 115

Užitečné kontakty 117