

Obsah:

O projektu	3
Metodika práce s manuálem.....	4
Mentální anorexie a mentální bulimie v bodech	5
Co jsou to poruchy příjmu potravy	
Mentální anorexie	
Mentální bulimie	
Jak si udržet optimální hmotnost bez ohrožení zdraví	
Mentální anorexie, mentální bulimie – příběhy ze života	10
1. příběh	
2. příběh	
3. příběh	
4. příběh	
Třináct pomocníků pro lepší den	17
Měj se rád.	
Chovej se podle zásad „fair play“, a pokud se ti něco nepovede, nevadí, nikdo není neomylný.	
Buď upřímný k druhým, ale upřímností neubližuj.	
Něco ti nevyšlo, zkus to znovu. Vždycky je šance.	
Každý den se pochval za něco dobrého, co se ti povedlo, co jsi udělal.	
Přijímej i rozdávej pochvaly.	
Po správném jídle a pití se budeš cítit fajn.	
Jez tak, aby v tvé stravě byly všechny hlavní živiny, vitaminy i minerální látky.	
Rozděl si jídlo do pěti porcí denně.	
Tělu prospívají 2 litry neslazených tekutin za den.	
Chod', běhej, sportuj, bude ti dobře, při sportu se v těle vytvářejí látky, které způsobují příjemný pocit, dobrou náladu.	
Rosteš, dospíváš, měníš se – je to přirozená věc, každý si tímto obdobím prošel, prochází nebo projde. Je to spravedlivé.	
Naše úspěchy nezávisí na vzhledu, výšce, hmotnosti, značkovém oblečení, ale na naší snaze, zájmu o věc a chování k sobě i k druhým.	
Literatura	43
Přílohy	44
Percentilové grafy	
Doporučená literatura	
Internetový článek - Nechte si prsa, vraťte mi stehna	
Internetový článek – Krásná může být každá žena, chce to jen zdatného grafika	