

Spis treści

Przedmowa 7

1. Zachowania żywieniowe

1.1. Wprowadzenie 11

1.2. Rodzaje, charakterystyka i uwarunkowania zachowań żywieniowych 11

1.3. Style jedzenia 23

1.4. Modele modyfikacji zachowań żywieniowych 33

2. Czynniki psychologiczne wpływające na zachowania żywieniowe

2.1. Samokontrola 43

2.2. Poczucie własnej skuteczności . 48

2.3. Samoocena 53

2.4. Postrzeganie własnego ciała 57

2.5. Stres 63

2.6. Stany emocjonalne i nastrój 74

2.7. Potrzeby 86

2.8. Motywy 92

2.9. Cechy osobowości i temperamentu a zachowania żywieniowe 100

2.10. Zdrowie psychiczne i somatyczne a zachowania żywieniowe 111

3. Problematiczne zachowania żywieniowe i ich psychologiczne uwarunkowania

3.1. Zaburzenia odżywiania – wybrane zagadnienia 123

3.1.1. Anoreksja 132

3.1.2. Bulimia 134

3.1.3. Zaburzenie z napadami objadania się 136

3.1.4. Ortoreksja 137

3.2. Psychologiczne aspekty otyłości 140

3.3. Uzależnienie od jedzenia 150

PSYCHOLOGIA ŻYWIENIA podręcznik akademicki Monika Świątkowska

4. Wybrane interwencje psychologiczne w procesie odzyskiwania kontroli nad jedzeniem

4.1. Istota interwencji psychologicznych w obszarze jedzenia 163

4.2. Terapia poznawczo-behawioralna 164

4.3. Terapia akceptacji i zaangażowania 169

4.4. Uwaga 172

4.5. Dialog motywujący 175

4.6. Techniki mentalne w modyfikacji zachowań żywieniowych 178

Literatura 189