**Wstęp** 9

1. **Nadmierne jedzenie – norma czy patologia? 13**
   1. Funkcje jedzenia 13
   2. Przejawiane zachowania jedzeniowe, czyli co i jak jemy 18
   3. Wybory żywieniowe 22
   4. Zaburzenia odżywiania się 27
   5. Uzależnienie od jedzenia 35
2. **Nadwaga i otyłość jako konsekwencje nadmiernego jedzenia** 43
   1. Nadwaga i otyłość w aspekcie historycznym 43
   2. Rodzaje i kryteria oceny nadwagi i otyłości 46
   3. Epidemiologia zjawiska 61
3. **Konsekwencje nadwagi i otyłości** 67
   1. Skutki zdrowotne 67
   2. Skutki społeczne, psychologiczne i socjoekonomiczne 74
4. **Czynniki sprzyjające nadmiernemu jedzeniu** 83
   1. Przyczyny biologiczne 84
   2. Przyczyny społeczno-kulturowe 97
   3. Przyczyny psychologiczne 107
      1. Psychologiczne teorie powstawania nadwagi i otyłości 107
      2. Zaburzenia mechanizmu samoregulacji 111
      3. Przekonania, oczekiwania i predyspozycje osobowościowe 115
      4. Emocje 119
      5. Stres i nieumiejętność radzenia sobie 434
5. **Odchudzanie się jako przyczyna nadmiernego jedzenia** 133
   1. Rozpowszechnienie stosowania diet odchudzających i przyczyny odchudzania się 133
   2. Negatywne skutki stosowania diet odchudzających 135
   3. Mechanizmy wyjaśniające dlaczego odchudzanie się sprzyja nadmiernemu jedzeniu 139
6. **Sposoby redukcji nadwagi** 145
   1. Tradycyjne sposoby redukcji nadwagi i otyłości 145
      1. Dieta 145
      2. Aktywność fizyczna 149
      3. Leczenie nadwagi i otyłości za pomocą środków farmakologicznych 154
      4. Redukcja nadwagi u dzieci i młodzieży 157
   2. Modyfikacja zachowań – psychologiczne sposoby redukowania nadwagi i otyłości 159
      1. Model społecznego uczenia się 160
      2. Model poznawczo-behawioralny 162
      3. Inne modele zmiany zachowań jedzeniowych 166
   3. Stosowane formy pomocy 169
   4. Co należy uwzględnić w interwencjach psychologicznych? 175
7. **Programy psychologicznego wspomagania redukcji nadwagi** 185
   1. Założenia 185
   2. Program oddziaływań psychologicznych wspomagających redukcję nadwagi u dorosłych 190

Wprowadzenie 190

Sesja 1. Co powinnaś wiedzieć o otyłości 192

Sesja 2. Monitorowanie zachowań związanych z jedzeniem, czyli: kiedy, gdzie i dlaczego jem 200

Sesja 3. Jak schudnąć 208

Sesja 4. Jak zmieniać zachowania sprzyjające nadmiernemu jedzeniu 220

Sesja 5.Jak wytrwać i nie zrezygnować 226

Sesja 6. Uwierz w siebie i bądź skuteczna 232

Sesja 7. Myśl pozytywnie 237

Sesja 8. Jak być bardziej stanowczą 242

Sesja 9. Pokonaj stres 247

Sesja 10. Jak radzić sobie z negatywnymi emocjami Zakończenie 253

* 1. Zdrowy styl życia: Jak zapobiegać nadwadze i otyłości – program dla młodzieży 258

Wprowadzenie 258

Warsztat 1. Nadwaga i otyłość - co wiem na ten temat 260

Warsztat 2. Jak prawidłowo się odżywiać i kształtować właściwe nawyki żywieniowe 267

Warsztat 3. Jak być stanowczą w zachowaniach związanych z jedzeniem 276

Warsztat 4. Jak uzyskać pewność siebie i wzmocnić poczucie własnej wartości 280

Warsztat 5. Jak radzić sobie ze stresem 287

Podsumowanie 296

**Bibliografia** 297

**Załącznik 1. Skala Zaabsorbowania Jedzeniem – SZJ** 309

**Załącznik 2. Kwestionariusz Zachowań Związanych z Jedzeniem – KZZJ** 313

**Załącznik 3. Skala Poczucia Osobistego Wpływu na Redukcję Wagi Ciała – SPOW-RN** 317

**Załącznik 4. Skala Poczucia Własnej Skuteczności w Redukcji Nadwagi – SPWS-RN** 319

**Spis tabel** 321