

Sumario

Agradecimientos	11
Prólogo	13
Introducción	17

PRIMERA PARTE

RECUPERACIÓN DE TU CUERPO

1. La fiebre del mal cuerpo	25
2. Resistencia a la curación	41
3. Pensamientos negativos sobre el cuerpo	65
4. Congraciarse con el propio cuerpo	91
5. Internarse en el propio cuerpo	109

SEGUNDA PARTE

RECUPERACIÓN DE TU APETITO

6. Hacer dieta: huir de la libertad	127
7. Volver a empezar: saber cuándo comer	147
8. Legalización de la comida	171
9. Saber qué comer	193
10. Saber cuánto es suficiente	213

TERCERA PARTE

RECUPERACIÓN DE TI MISMA

11. Apetito oral	235
12. La superación de la comida: el guardián de ti misma	257
13. Sentimientos poderosos/deseos prohibidos	281
14. Pautas de reevaluación	305
15. Si estuviera delgada...	333
16. Dar la cara	363

Epílogo	391
Apéndice: comentarios sobre la investigación	395
Eficacia del programa para superar la compulsión de comer, <i>Mary A. Steinhardt, Linda Nagel</i>	399
Bibliografía	419