

インテュイティブ・イーティング

革命的アンチダイエット・アプローチ

Evelyn Tribole (米国登録栄養士)
Elyse Resch (認定摂食障害専門コンサルタント) 原著
岡井麻悠子 (米国登録栄養士,
インテュイティブ・イーティング認定カウンセラー) 訳

A5判 392頁 定価 3,960円 (本体 3,600円+税 10%)
ISBN978-4-263-70336-6



全世界70万部の
ベストセラーの日本語版。
米国の栄養士が提唱する
“直観的に食べる”ための
10の原則とは？

- 「インテュイティブ・イーティング」は、米国の栄養士が考案した直観的な食事法で、ダイエット思考を手放し、食べ物との健全な関係を取り戻すことを目指しています。
- 心理的・身体的なウェルビーイング**にさまざまなポジティブな効果をもたらすことが注目されており、**健康状態、肥満、糖尿病、摂食障害**など幅広い分野において、これまで200以上の研究が発表され、世界60カ国で2,400人以上の認定カウンセラーが活躍しています。
- 本書では、無理なダイエットや過食、また食や体型に関する悩みに対し、新たなアプローチを紹介しているほか、体重や肥満に対する差別・偏見などのスティグマの要因や克服法についても解説。クライアントの実例やすぐに実践できるアドバイスのほか、記録表やスケールなども収載。医師、管理栄養士、心理職、一般の方にもオススメ！

INTUITIVE EATING
A Revolutionary Anti-Diet Approach 4TH EDITION

原著第4版



主な目次

- | | |
|-----------|---------------------------------|
| Chapter1 | インテュイティブ・イーティングの科学的背景 |
| Chapter2 | ダイエットのどん底 |
| Chapter3 | あなたの食べ方のタイプは？ |
| Chapter4 | インテュイティブ・イーティングの10原則オーバービュー |
| Chapter5 | インテュイティブ・イーターを呼び覚ます：5つのステージ |
| Chapter6 | 原則1：ダイエット思考を手放す |
| Chapter7 | 原則2：空腹感を尊重する |
| Chapter8 | 原則3：食べ物と和解する |
| Chapter9 | 原則4：フードポリスに立ち向かう |
| Chapter10 | 原則5：満足する要素を見つける |
| Chapter11 | 原則6：満腹感を感じる |
| Chapter12 | 原則7：自分の感情に優しく対処する |
| Chapter13 | 原則8：自分の身体を受け入れる |
| Chapter14 | 原則9：身体を動かし、違いを感じる |
| Chapter15 | 原則10：“緩やかな栄養”で健康を尊重する |
| Chapter16 | インテュイティブ・イーターの育て方：子どもや若者に効果的な方法 |
| Chapter17 | 摂食障害が回復するまでの究極の道のり |

医歯薬出版株式会社

〒113-8612 東京都文京区本駒込1-7-10 <https://www.ishiyaku.co.jp/>
Tel. 03-5395-7610 / FAX. 03-5395-7611