

INDICE

Introduzione	7
Prima di cominciare: prepararsi per il viaggio verso il peso ragionevole	11
L'ossessione del peso	11
Il peso ragionevole: che cos'è e come calcolarlo	15
Necessità di perdere peso?	18
Quali sono le cause del mio sovrappeso od obesità?	23
Valutate se le vostre motivazioni a perdere peso sono adeguate	23
Valutate se siete pronti a iniziare il programma	27
Valutate se concordate con gli scopi del programma	27
Indicazioni all'uso del programma	29
Controindicazioni all'uso del programma come auto-aiuto puro	30
Alcuni consigli per usare il programma nel modo migliore	30
Prima di iniziare il programma rispondete a queste domande	32

Passo 1 - Tenere il diario e controllare il peso settimanalmente	33
Compiti del passo 1	34
Sintesi dei compiti del passo 1	41
Seduta di verifica settimanale	41
Quando passare al passo successivo	45
Passo 2 - Mangiare in modo regolare e fare una sana attività fisica	47
Compiti del passo 2	47
Sintesi dei compiti del passo 2	58
Seduta di verifica settimanale	58
Quando passare al passo successivo	60
Passo 3 - Controllare gli stimoli che portano a mangiare in eccesso	61
Tecniche di controllo degli stimoli	62
Compiti del passo 3	70
Sintesi dei compiti del passo 3	73
Seduta di verifica settimanale	73
Quando passare al passo successivo	75
Passo 4 - Identificare le situazioni ad alto rischio e usare attività alternative	77
Compiti del passo 4	78
Sintesi dei compiti del passo 4	84
Seduta di verifica settimanale	86
Quando passare al passo successivo	88
Verifica generale sull'andamento del programma	88
Passo 5 - Risolvere i problemi che portano a mangiare in eccesso e a non fare attività fisica	91
Sintesi dei compiti del passo 5	97
Seduta di verifica settimanale	97
Quando passare al passo successivo	99

Passo 6 - Imparare ad accettare il proprio peso ragionevole	101
L'immagine corporea	102
Compiti del passo 6	104
Sintesi dei compiti del passo 6	116
Seduta di verifica settimanale	117
Quando passare al passo successivo	119
Passo 7 - Mantenere il peso ragionevole e prevenire le ricadute	121
Rivedere i risultati ottenuti dal programma	122
Prevenire le ricadute	126
Ultimi compiti del programma	129
Fate una seduta di verifica ogni 15 giorni	132
Appendice A	137
I gruppi alimentari e il sistema di scambio degli alimenti	137
1. Gruppo del pane, dei cereali, del riso e della pasta	139
2. Gruppo della carne, del pollame, del pesce, delle uova e dei legumi	140
3. Gruppo del latte, dello yogurt e del formaggio	141
4. Gruppo della verdura	142
5. Gruppo della frutta	143
6. Gruppo dei condimenti, dei dolci e dell'alcol	144
Schemi alimentari per perdere peso	146
Schemi alimentari per mantenere il peso	147
Pesi di alcuni cibi e unità di misura	149
La piramide guida del cibo: una guida per le scelte del cibo giornaliero	150
Appendice B	151
Esercizi di ginnastica calistenica e di pesi	151
Esercizi di ginnastica calistenica	153
Esercizi con i pesi liberi	157

Appendice C	161
Consigli ai terapeuti su come utilizzare il programma	161
Appendice D	165
Alcuni consigli per i familiari e gli amici	165
Bibliografia	169