

# INDICE

Introduzione .....	5
Prima di cominciare.....	7
Passo 1. Monitorare l'alimentazione e l'attività fisica e misurare il peso .....	17
Passo 2. Modificare l'alimentazione e l'attività fisica.....	27
Passo 3. Affrontare gli ostacoli alla perdita di peso .....	43
Passo 4. Mantenere il peso perduto .....	53
Appendice 1. Calorie e grassi in 100 g di alcuni alimenti .....	65
Appendice 2. Esempi di menù per perdere peso.....	71
Appendice 3. METS.....	81
Appendice 4. Consigli ai medici su come utilizzare il programma .....	87
Appendice 5. Consigli per i familiari e gli amici .....	89
Lettere consigliate .....	91