

Indice

Presentazione all'edizione italiana	5
Informazioni sui programmi che funzionano	11
Parte 1. Progetto corpo	
1. Informazioni introduttive per i Conduttori del programma	17
2. Sessione 1	59
3. Sessione 2	75
4. Sessione 3	85
5. Sessione 4	95
Parte 2. Intervento d'elezione sul giusto peso	
6. Informazioni introduttive per i Conduttori del programma	109
7. Sessione 1	111
8. Sessione 2	139
9. Sessione 3	151
10. Sessione 4	161
11. Implementazione	169

Appendice	
Scheda informativa per il conduttore del programma	181
Referenze bibliografiche	187
Sugli autori.....	199