

Indice

Prefazione	5
Presentazione	7
Introduzione	9

Parte Uno | **Adottare un'alimentazione salutare**

Capitolo 1. Tenere un diario alimentare	19
Capitolo 2. Come modificare l'alimentazione	25

Parte Due | **Mantenere un peso salutare**

Capitolo 3. Il peso salutare e le complicanze associate all'obesità	67
Capitolo 4. Strategie per mantenere un peso salutare	85

Parte Tre | **Vivere con l'attività fisica**

Capitolo 5. Prepararsi a sviluppare uno stile di vita attivo	99
Capitolo 6. Monitorare l'attività fisica	105
Capitolo 7. Sviluppare uno stile di vita attivo	111
Capitolo 8. Seguire un programma avanzato di fitness	119

Parte quattro **Gestire lo stress attraverso la modificazione dello stile di vita**

Capitolo 9. Prepararsi ad affrontare la gestione dello stress	129
Capitolo 10. Che cosa causa lo stress	135
Capitolo 11. Imparare a rilassarsi.....	143
Capitolo 12. Imparare a pensare realisticamente	153
Capitolo 13. Il test di realtà.....	173
Capitolo 14. Tecniche specializzate per gestire lo stress.....	183

Appendici

Appendice 1. METS.....	195
Appendice 2. Esercizi per eseguire un programma avanzato di fitness	199
Appendice 3. Calorie e grassi in 100 g di alcuni alimenti.....	215
Appendice 4. Variazioni in peso degli alimenti a cotto	221