

Indice

Introduzione	5
--------------------	---

Parte 1 Disturbi dell'alimentazione: i fatti

Capitolo 1. Informazioni generali.....	11
Capitolo 2. Le cause potenziali	27
Capitolo 3. I meccanismi di mantenimento	41
Capitolo 4. Le conseguenze	71
Capitolo 5. La terapia cognitivo comportamentale migliorata	91

Parte 2 Una guida per vincere i disturbi dell'alimentazione

Prepararsi al cambiamento.....	107
--------------------------------	-----

Fase 1 Iniziare bene (Settimane 1-4)

Iniziare il cambiamento (Settimana 1)	125
Mangiare in modo regolare e interrompere i comportamenti non salutari di controllo del peso	143

Fase 2 Fare il bilancio (Settimane 5-6)

Rivedere i progressi e i problemi da affrontare	161
---	-----

Fase 3 Settimane 7-14

Modulo Immagine Corporea	173
Modulo Restrizione Dietetica Cognitiva	189
Modulo Eventi ed Emozioni	201
Modulo Passi Indietro e Stati Mentali	211

Fase 4 Finire bene (Settimane 15-20)

Concludere il programma e prevenire la ricaduta	221
Modulo Sottopeso (Indicato quando l'IMC è compreso tra 15 e 18,5)	229
Modulo Sovrappeso/Obesità (Indicato quando l'IMC è ≥ 25).....	251

Appendici

Appendice 1. Esempi di combinazioni di alimenti che contengono circa 500 kcal	267
Appendice 2. Linee guida per il recupero di un peso salutare.....	269
Appendice 3. Consigli per i terapeuti	287
Appendice 4. Consigli per i familiari e gli amici	293
Appendice 5. Indirizzi utili	297