

# Indice

Presentazione .....	5
Introduzione .....	9
1. Cos'è l'anoressia nervosa? .....	13
2. Quali sono i rischi e le conseguenze fisiche? .....	29
3. Quali sono le cause dell'anoressia nervosa? .....	39
4. Come posso migliorare la mia motivazione per fermare l'anoressia nervosa? .....	53
5. Come posso iniziare a risolvere il problema? .....	67
6. Come posso imparare a mangiare di nuovo e ad aumentare di peso? .....	77
7. Come posso imparare ad essere meno perfezionista? .....	91
8. Come posso diventare più sicura di me stessa? .....	103
9. Come posso imparare a giudicare positivamente il mio corpo? ..	117
10. Come possiamo uscire dal nostro isolamento e come possiamo diventare più indipendenti? .....	129
11. Come imparare a rilassarsi? .....	141
12. Come possono i familiari e/o il partner essere d'aiuto nel processo di guarigione? .....	149
13. Come posso affrontare le esperienze dolorose e traumatiche attuali o del passato? .....	165
14. Quando è necessario un aiuto terapeutico e come prevenire le ricadute? .....	177
Libri, indirizzi e siti web .....	189