

# Indice

Prefazione .....	5
Introduzione.....	7
Prima di cominciare.....	11
Passo 1. Usare il diario alimentare e il grafico del peso.....	35
Passo 2. Modificare l'alimentazione e l'attività fisica.....	51
Passo 3. Affrontare gli ostacoli alla perdita di peso .....	73
Passo 4. Affrontare l'obiettivo di peso e gli obiettivi primari ...	105
Passo 5. Mantenere il peso perduto .....	121
Appendice 1. Calorie degli alimenti a crudo.....	141
Appendice 2. Variazioni in peso degli alimenti a cotto .....	149
Appendice 3. Esempi di menù per perdere peso .....	151
Appendice 4. Consigli ai terapeuti su come utilizzare il programma.....	161
Appendice 5. Alcuni consigli per i familiari e gli amici.....	165
Appendice 6. METS.....	169
Letture raccomandate .....	173