

Indice

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

PARTE

1

Disturbo da alimentazione incontrollata: che cos'è

Informazioni generali	13
Fattori di mantenimento.....	31
Trattamento	41

PARTE

2

Disturbo da alimentazione incontrollata: come affrontarlo

Prima di iniziare	55
-------------------------	----

Moduli

1. Instaurare l'automonitoraggio	79
2. Mangiare in modo regolare	97
3. Fare il bilancio	111
4. Affrontare gli episodi bulimici residui	119
5. Concludere il programma e prevenire la ricaduta	147

Moduli aggiuntivi

1. Affrontare l'immagine corporea.....	155
2. Affrontare il peso in eccesso.....	179

Appendici

1. I gruppi alimentari e il sistema di scambio degli alimenti	211
2. I menù per perdere peso	217
3. Consigli ai terapeuti su come utilizzare il programma	225
4. Indirizzi utili	231