

Indice

Introduzione	5
La perdita di peso	
Quando è indicata	9
Il bilancio energetico	13
La scheda di monitoraggio	
Cos'è	17
Perché è importante	17
Come si compila	19
Bibliografia	45
Appendici	
1. Calorie e grassi in 100 g di alcuni alimenti	49
2. METS	55
Schede di monitoraggio	59