

# Indice

Introduzione .....	5
--------------------	---

## **Parte 1** Disturbi dell'alimentazione: i fatti

<b>Capitolo 1.</b> Informazioni generali.....	11
<b>Capitolo 2.</b> Le cause potenziali .....	27
<b>Capitolo 3.</b> I meccanismi di mantenimento .....	41
<b>Capitolo 4.</b> Le conseguenze .....	71
<b>Capitolo 5.</b> La terapia cognitivo comportamentale migliorata (CBT-E) .....	91

## **Parte 2** Una guida per vincere i disturbi dell'alimentazione

Prepararsi al cambiamento.....	111
--------------------------------	-----

### **Fase 1** Iniziare bene (Settimane 1-4)

Iniziare il cambiamento (Settimana 1) .....	129
Mangiare in modo regolare e interrompere i comportamenti non salutari di controllo del peso .....	147

### **Fase 2** Fare il bilancio (Settimane 5-6)

Rivedere i progressi e i problemi da affrontare .....	165
---	-----

### **Fase 3** Settimane 7-14

Modulo Immagine Corporea .....	177
Modulo Restrizione Dietetica Cognitiva .....	193
Modulo Eventi ed Emozioni .....	205
Modulo Passi Indietro e Stati Mentali .....	213

## **Fase 4 Finire bene (Settimane 15-20)**

Concludere il programma e prevenire la ricaduta .....	223
Modulo Sottopeso (Indicato quando l'IMC è compreso tra 15 e 18,4) .....	231
Modulo Sovrappeso/Obesità (Indicato quando l'IMC è $\geq 25$ ).....	253

## **Appendici**

<b>Appendice 1.</b> Esempi di combinazioni di alimenti che contengono circa 500 kcal .....	269
<b>Appendice 2.</b> Linee guida per il recupero di un peso salutare.....	271
<b>Appendice 3.</b> Consigli per i terapeuti .....	289
<b>Appendice 4.</b> Consigli per i familiari e gli amici .....	293
<b>Appendice 5.</b> Indirizzi utili .....	295