

# Indice

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

## **Parte 1**   **Obesità i fatti**

<b>Capitolo 1.</b> Informazioni generali sull'obesità.....	11
<b>Capitolo 2.</b> Le complicanze dell'obesità .....	21
<b>Capitolo 3.</b> Il trattamento dell'obesità .....	31

## **Parte 2**   **Una guida per perdere e mantenere il peso**

<b>Capitolo 4.</b> Prepararsi al cambiamento.....	45
<b>Capitolo 5.</b> Modulo 1. Monitorare l'alimentazione, l'attività fisica e il peso ....	59
<b>Capitolo 6.</b> Modulo 2. Modificare l'alimentazione.....	77
<b>Capitolo 7.</b> Modulo 3. Sviluppare uno stile di vita attivo .....	117
<b>Capitolo 8.</b> Modulo 4. Affrontare gli ostacoli alla perdita di peso .....	133
<b>Capitolo 9.</b> Modulo 5. Affrontare l'insoddisfazione per la perdita di peso.....	167
<b>Capitolo 10.</b> Modulo 6. Affrontare gli ostacoli al mantenimento del peso ....	183

## **Appendici**

<b>Appendice 1.</b> Calorie e grassi in 100 g di alcuni alimenti .....	201
<b>Appendice 2.</b> Variazioni in peso degli alimenti a cotto.....	207
<b>Appendice 3.</b> METS .....	211
<b>Appendice 4.</b> Esercizi per eseguire un programma avanzato di fitness.....	215
<b>Appendice 5.</b> Questionario degli ostacoli alla perdita di peso .....	229
<b>Appendice 6.</b> Consigli ai terapeuti su come utilizzare il programma.....	233
<b>Appendice 7.</b> Letture per approfondire .....	237