

Tabella 7.1 Stimoli ambientali che ostacolano la perdita di peso e strategie per ridurli

Fare la spesa

- Pianificare in dettaglio cosa comprare (per es., basandosi sulla pianificazione settimanale dei pasti)
 - Fare la spesa a stomaco pieno
 - Fare la spesa in base a una lista e non comprare cibo di cui non si ha necessità
 - Evitare il banco dei dolci e i negozi fortemente tentatori
 - Comprare scorte di alimenti che richiedano preparazione
-

Riporre il cibo

- Non lasciare il cibo in vista
 - Sistemare le scorte alimentari solo in cucina o in dispensa
 - Conservare il cibo in posti prefissati
 - Conservare il cibo coperto da stagnola o in contenitori opachi
 - Mettere i cibi tentatori in posti difficilmente accessibili
-

Preparare il cibo

- Cucinare l'esatta quantità di cibo e preparare porzioni singole
 - Cucinare usando il minore quantitativo di grassi possibile
 - Non assaggiare il cibo durante la preparazione
 - Non cucinare quando si ha fame
 - Masticare un chewing-gum mentre si cucina
 - Immergere nell'acqua con il sapone i piatti e gli utensili appena usati per cucinare
-

Servire il cibo

- Servire il cibo in piatti individuali piuttosto che in piatti da portata
 - Evitare di mettere il cestino del pane in tavola
 - Aspettare cinque minuti prima di servirsi una seconda volta
 - Usare piatti piccoli
 - Fare piccoli bocconi e masticare a lungo
 - Appoggiare le posate tra un boccone e l'altro
 - Mangiare sempre nello stesso posto
 - Mangiare sempre seduti a tavola
 - Concentrarsi su quello che si mangia
 - Concentrarsi sul gusto degli alimenti
 - Mangiare agli stessi orari ogni giorno
 - Mangiare seguendo la pianificazione dei pasti e non in base alla sensazione di fame o agli stimoli alimentari
-

Dopo aver mangiato

- Alzarsi subito da tavola dopo aver terminato il proprio pasto
 - Sparecchiare subito dopo aver terminato di mangiare
 - Se possibile allontanarsi dalla cucina
 - Bere il caffè in salotto
 - Non conservare troppi avanzi
 - Avvolgere il cibo avanzato nella carta stagnola
-

Tratta da *Terapia cognitivo comportamentale del disturbo da binge-eating associato all'obesità (CBT-BO)* di Riccardo Dalle Grave, Massimiliano Sartirana e Simona Calugi. Copyright © 2020 Positive Press.

L'autorizzazione a fotocopiare questo materiale è concessa agli acquirenti di questo libro per uso personale o per uso con pazienti (vedere la pagina sul copyright per i dettagli). È possibile scaricare e stampare versioni ingrandite del materiale sul sito www.positivepress.net/prodotto/manuale-cbt-bo.