

Indice

Introduzione	5
Parte Uno - Capire i disturbi dell'alimentazione	9
Capitolo 1. Informazioni generali	11
Capitolo 2. Caratteristiche psicologiche e comportamentali	23
Capitolo 3. Danni fisici.....	49
Capitolo 4. Che cosa causa e mantiene i disturbi dell'alimentazione?	61
Capitolo 5. Terapia cognitivo comportamentale migliorata (CBT-E).....	73
Parte Due - La guida per affrontare il disturbo dell'alimentazione	85
Preparazione	87
Passo Uno - Iniziare Bene e decidere di Cambiare.....	95
Costruire la Formulazione Personalizzata Iniziale	97
Usare la Scheda di Monitoraggio	101
Misurare e interpretare il peso una volta la settimana	106
Compilare l'Eating Problem Check List (EPCL)	115
Mangiare in modo regolare	120
Pensare al recupero del peso e decidere di farlo (se si è sottopeso)	131
Coinvolgere gli altri significativi.....	138
Sedute di Revisione - Rivedere i progressi e i problemi da affrontare.....	147
Passo Due - Affrontare il Cambiamento	157
Modulo Basso Peso e Restrizione Dietetica Calorica	159
Modulo Immagine Corporea	174
Modulo Restrizione Dietetica Cognitiva	192
Modulo Eventi ed Emozioni	204
Modulo Passi Indietro e Stati Mentali	211

Passo Tre - Finire bene	221
Sedute di Revisione Post-Trattamento	233
Appendice 1. Linee guida per il recupero di un peso salutare	237
Appendice 2. Esempi di combinazioni di alimenti che contengono circa 500 kcal.....	253
Appendice 3. CBT-E a distanza. Come utilizzarla in modo ottimale quando gli incontri in presenza non sono possibili	255
Appendice 4. Indirizzi utili.....	265