

Indice

Introduzione	5
Parte Uno - Capire l'obesità e il trattamento	9
Capitolo 1. Informazioni generali sull'obesità.....	11
Capitolo 2. Conseguenze dell'obesità	19
Capitolo 3. Terapia cognitivo comportamentale dell'obesità (CBT-OB).....	29
Parte Due - La guida per perdere e mantenere il peso	39
Preparazione	41
Modulo 1. Monitorare l'alimentazione, l'attività fisica e il peso.....	47
Modulo 2. Modificare l'alimentazione	65
Modulo 3. Sviluppare uno stile di vita attivo	95
Modulo 4. Affrontare gli ostacoli alla perdita di peso	109
Modulo 5. Affrontare l'insoddisfazione per la perdita di peso	143
Modulo 6. Affrontare gli ostacoli al mantenimento del peso.....	157
Appendice 1. Calorie e grassi in 100 g di alcuni alimenti.....	173
Appendice 2. Variazioni in peso degli alimenti a cotto	179
Appendice 3. METS.....	183
Appendice 4. Esercizi per eseguire un programma avanzato di fitness.....	187
Appendice 5. Questionario degli ostacoli alla perdita di peso.....	201
Appendice 6. Consigli ai terapeuti su come utilizzare il programma	205
Appendice 7. Letture per approfondire	209
Appendice 8. Indirizzi utili	211