

# Il primo passo per perdere peso

Informazioni sulla terapia cognitivo  
comportamentale dell'obesità

In questo libro sono riportate tutte le informazioni che un paziente deve conoscere prima di cominciare un trattamento per perdere peso. Nel libro sono fornite informazioni su sovrappeso e obesità, sui motivi che portano a recuperare il peso corporeo perduto e sulla terapia cognitivo comportamentale (CBT), un'innovativa forma di cura consigliata dall'AIDAP (Associazione Italiana Disturbi dell'Alimentazione e del Peso), che si contraddistingue dagli altri trattamenti perché non dà importanza solo alla perdita di peso, ma anche e soprattutto all'accettazione e al mantenimento del peso perduto. Il Primo passo per perdere peso è un libretto informativo che può essere approfondito dalla lettura di "Perdere peso senza perdere la testa" e "Il peso ragionevole".

## Dettagli tecnici

**ISBN** 88-8429-030-9

**Prezzo:** € 6,00

**Formato:** 11x15 cm

**N. di pagine:** 95





## L'autore


Il Dottor **Riccardo Dalle Grave** è medico e psicoterapeuta, specialista in endocrinologia e in scienza dell'alimentazione. È segretario scientifico dell'AIDAP (Associazione Italiana Disturbi dell'Alimentazione e del Peso), fellow dell'Academy for Eating Disorder e dirige l'Unità di Riabilitazione Nutrizionale della Casa di Cura Villa Garda. È autore di numerose pubblicazioni su riviste scientifiche internazionali e di libri riguardanti il trattamento dei disturbi dell'alimentazione e dell'obesità.

## Per i vostri ordini

 0458103932

 0458102884

 libri@positivepress.net

 www.positivepress.net

Seguici su 