

Perdere peso con il tuo medico

“Perdere peso con il tuo medico” è un manuale scritto per le persone con problemi di sovrappeso o obesità che vogliono perdere peso seguendo un programma scientifico di modificazione dello stile di vita. Il manuale è un “distillato” delle procedure e strategie della terapia cognitivo-comportamentale dell’obesità applicata nei maggiori centri clinici e di ricerca.

Il programma è composto da quattro passi preceduti da una fase di preparazione finalizzata a valutare le indicazioni e le motivazioni alla perdita di peso. I primi tre passi sono stati ideati per raggiungere la perdita di peso, il quarto per affrontare gli ostacoli al mantenimento del peso. Ogni passo introduce specifiche procedure e strategie per favorire l’acquisizione delle abilità necessarie per controllare il peso a lungo termine.

“Perdere peso con il tuo medico” è strutturato per essere usato con la guida di un medico di famiglia formato nell’applicazione del trattamento. L’efficacia di questa forma d’intervento, chiamata auto-aiuto guidato, è stata dimostrata da una ricerca controllata eseguita in Italia. Se affiancato a un trattamento farmacologico per l’obesità può determinare una perdita di peso simile a quella raggiungibile con la terapia cognitivo comportamentale applicata nei centri specialistici.

Dettagli tecnici

ISBN 88-8429-053-8

Prezzo: € 12,00

Formato: 15x21 cm

N. di pagine: 93




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.

In collaborazione con il gruppo SAFE.

Per i vostri ordini

 0458103932

 0458102884

 libri@positivepress.net

 www.positivepress.net

Seguici su 