

Come modificare lo stile di vita per vivere a lungo e in salute

Un programma basato sulla terapia cognitivo comportamentale

Lo stile di vita occidentale gioca un ruolo importante nello sviluppo di numerose malattie come ad esempio le malattie cardiovascolari, il diabete, l'obesità, l'ipertensione arteriosa, l'artrosi, la sindrome delle apnee notturne ostruttive, le malattie croniche del fegato e alcuni tumori. Purtroppo, nonostante le buone intenzioni, sia i piani nazionali di prevenzione sia gli interventi terapeutici che "prescrivono" la modificazione dello stile di vita hanno prodotto risultati limitati per la difficoltà degli individui ad attuare cambiamenti del loro comportamento in un ambiente che ostacola l'adozione di comportamenti dietetici e di livelli di attività fisica salutari.

In questo manuale sono descritte le più moderne procedure e strategie derivate dalla terapia cognitivo comportamentale ideate per aiutare gli individui a sviluppare le abilità necessarie per modificare in modo salutare le quattro aree più importanti del loro stile di vita: alimentazione, peso, attività fisica e gestione dello stress.

Il libro può essere usato come supporto alla terapia di modificazione dello stile di vita specialistica o in forma di auto-aiuto. Questa opzione può essere una valida alternativa per le persone che non hanno possibilità economiche per affrontare un trattamento specialistico o non hanno specialisti esperti nella modificazione dello stile di vita disponibili vicino al loro luogo di residenza. Il libro può essere indicato come testo di studio per tutti gli operatori sanitari che desiderano apprendere le più moderne strategie terapeutiche per aiutare le persone a modificare in modo salutare il loro stile di vita.

Dettagli tecnici

ISBN 88-8429-064-3

Prezzo: € 20,00

Formato: 15x21 cm

N. di pagine: 224



Gli autori

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) e dirige l'Unità di Riabilitazione Nutrizionale della Casa di Cura Villa Garda.

Il Dottor **Felice Mangeri** è laureato in Medicina e Chirurgia a Brescia e in Psicologia a Padova; specialista in Medicina Interna, Endocrinologia e Diabetologia; Psicoterapeuta a indirizzo cognitivo comportamentale.

Per i vostri ordini

☎ 0458103932

📄 0458102884

✉ libri@positivepress.net

🌐 www.positivepress.net

Seguici su  