

Perdere e mantenere il peso

Un programma di modificazione dello stile di vita basato sulla terapia cognitivo comportamentale

Seconda Edizione

Il libro descrive in modo dettagliato un innovativo trattamento del sovrappeso e dell'obesità che, oltre a descrivere le più moderne strategie comportamentali per favorire una salutare perdita di peso, introduce specifiche procedure per affrontare gli ostacoli alla perdita e al mantenimento del peso. Il trattamento pone particolare enfasi all'identificazione e alla discussione dei pensieri disfunzionali associati all'abbandono del tentativo di dimagrimento e al recupero del peso perduto. Specifiche strategie sono riportate per modificare gli obiettivi irrealistici di peso e gli obiettivi primari (obiettivi che una persona pensa di raggiungere con il dimagrimento) non completamente raggiungibili con la perdita di peso come, ad esempio, l'immagine corporea negativa.

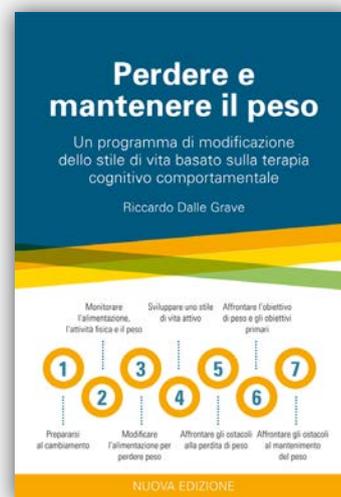
Dettagli tecnici

ISBN 88-8429-072-4

Prezzo: € 24,00

Formato: 17x24 cm

N. di pagine: 232



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  