

# Perdere peso con gusto

100 ricette AIDAP per perdere e mantenere il peso

“Perdere peso con gusto” è un libro rivolto alle persone con problemi di sovrappeso o obesità che intendono perdere peso seguendo un programma scientifico di modificazione dello stile di vita basato sulla terapia cognitivo comportamentale e sono interessati ad includere nella loro alimentazione quotidiana piatti a contenuto calorico controllato, poveri di grassi, semplici, veloci, gustosi, adatti a tutta la famiglia ma anche ideali per inviti speciali. 100 ricette tra primi piatti e minestre, secondi di carne e di pesce, contorni e dessert; per ciascun piatto vengono indicati gli ingredienti, la modalità di preparazione, i valori nutrizionali per porzione (apporto di calorie, carboidrati, proteine e grassi) ma anche la difficoltà di preparazione, il tempo di esecuzione ed il costo.

Il programma di perdita di peso, illustrato in questo libro, è composto da sei moduli preceduti da una fase di preparazione finalizzata a valutare le indicazioni e le motivazioni alla perdita di peso. I primi quattro moduli sono stati ideati per raggiungere la perdita di peso attraverso la modificazione dell'alimentazione, dell'attività fisica e superando i più comuni ostacoli comportamentali e psicologici alla perdita di peso, il quinto e sesto per affrontare gli ostacoli al mantenimento del peso. Ogni modulo introduce specifiche procedure e strategie della terapia cognitivo comportamentale per acquisire le abilità necessarie per controllare il peso a lungo termine. Il libro è anche rivolto a tutti coloro che, pur non necessitando di una perdita di peso, desiderano imparare delle ricette gustose ma “leggere” e ai professionisti della nutrizione (medici e dietisti) che attraverso l'utilizzo delle ricette contenute possono aiutare i loro pazienti a seguire un regime alimentare più variato ma caloricamente controllato.

## Dettagli tecnici

ISBN 88-8429-078-3

Prezzo: € 24,00

Formato: 15x21 cm

N. di pagine: 232



## Gli autori

Il Dottor **Riccardo Dalle Grave** è medico e psicoterapeuta, specialista in endocrinologia e in scienza dell'alimentazione. È responsabile 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.

**Elettra Pasqualoni**, è dietista presso la Casa di Cura Pederzoli di Peschiera (VR).

## Per i vostri ordini

☎ 0458103932

📄 0458102884

✉ libri@positivepress.net

🌐 www.positivepress.net

Seguici su  