

Perdere e mantenere il peso

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

Modificare lo stile di vita è la strategia più salutare per gestire l'eccesso di peso e le sue complicanze. Purtroppo, i programmi tradizionali del sovrappeso e dell'obesità che si basano sulla prescrizione della dieta e dell'attività fisica determinano raramente una modificazione dello stile di vita, perché non aiutano ad acquisire le conoscenze e le abilità necessarie per effettuare questo cambiamento. Il risultato è che nella maggior parte dei casi è recuperato l'intero peso perso.

Il programma presentato in questo libro descrive un innovativo trattamento del sovrappeso e dell'obesità basato sulla modificazione dello stile di vita, frutto di decenni di esperienza clinica e ricerca, che include le più moderne strategie e procedure cognitive comportamentali per favorire una salutare perdita di peso e per affrontare gli ostacoli al mantenimento del peso perduto. Il libro può essere usato come supporto alla terapia specialistica del sovrappeso e dell'obesità oppure 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 disponibili vicino al loro luogo di residenza.

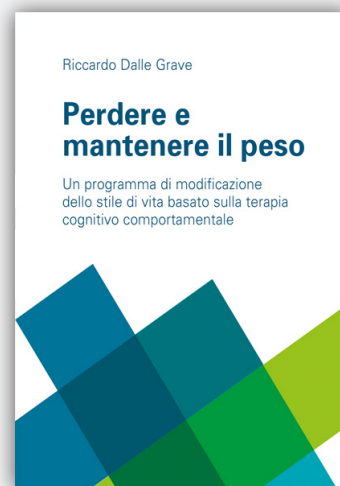
Dettagli tecnici

ISBN 88-8429-090-2

Prezzo: € 24,00

Formato: 17x24 cm


N. di pagine: 240





L'autore


Il Dottor **Riccardo Dalle Grave** è medico e psicoterapeuta, specialista in endocrinologia e in scienza dell'alimentazione. È direttore scientifico dell'AIDAP (Associazione Italiana Disturbi dell'Alimentazione e del Peso) 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 