

# Perdere peso senza perdere la testa

Il peso ragionevole in 7 passi

“Perdere peso senza perdere la testa” è la versione in forma di auto-aiuto del programma applicato nel trattamento dell’obesità e del sovrappeso presso la Casa di Cura “Villa Garda” e i centri AIDAP. Esso rappresenta un “distillato” delle tecniche che nelle ricerche scientifiche effettuate in questo campo si sono rivelate essenziali e specifiche per riuscire a raggiungere, ma soprattutto a mantenere una ragionevole perdita di peso. Il libro, per il suo alto contenuto scientifico e il linguaggio semplice, rappresenta un’importante novità e uno strumento indispensabile per chiunque desideri perdere peso o voglia aiutare qualcuno a raggiungere tale obiettivo. L’efficacia di questo libro in forma di auto-aiuto puro e auto-aiuto guidato è stata validata in 26 centri di tutta Italia.

## Dettagli tecnici

**ISBN** 88-86402-51-1

**Prezzo:** € 14,46

**Formato:** 15x21 cm

**N. di pagine:** 176



## 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  