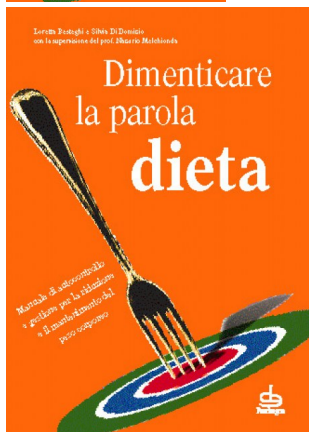


Dimenticare la parola dieta



Manuale di autocontrollo e gestione per la riduzione e il mantenimento del peso corporeo

Valutazione: Nessuna valutazione

Prezzo

[Fai una domanda su questo prodotto](#)

Autore [Silvia Di Domizio](#)

Descrizione

Nasce dall'esperienza ventennale delle due autrici che, stanche di somministrare diete, hanno cercato strade alternative per la terapia dei pazienti in sovrappeso. Si propone di sfatare l'idea di dieta intesa come pura restrizione alimentare, che comporta una privazione non solo fisica ma anche psicologica, perché è responsabile dell'insorgenza di stress, sofferenza e disagio. È un percorso che si sviluppa in 12 tappe – da affrontare gradualmente – che prendono in considerazione vari fattori (la nutrizione, l'attività fisica, le stimolazioni ambientali, il ruolo dei familiari, i propri modelli di pensiero). Una serie di schede informative e di appendici offrono un supporto informativo e istruiscono a migliorare la propria alimentazione senza dover affrontare rinunce o privazioni particolari. La metodologia che qui viene proposta è di tipo cognitivo ed ha lo scopo di rendere il lettore esperto/studioso del proprio comportamento per riuscire a capire quali abitudini "tossiche" sono state responsabili del suo incremento di peso. L'acquisizione di una maggiore consapevolezza e l'informazione corretta unite ad un nuovo modello comportamentale permettono così una gestione del proprio peso a lungo termine e di ridurre fortemente il rischio di ricadute tipico della terapia tradizionale.