

Indice

Prefazione 11

Introduzione 15

Capitolo 1

La psicologia dell'accoglienza

1.1 Un po' "psicologo" 19

1.2 Chi entrerà da quella porta 23

1.3 L'accoglienza 26

Capitolo 2

Alla ricerca del vero dimagrimento

2.1 Sovrappeso e obesità 33

2.1.1 Obesità infantile 35

2.2 Diete, diete e ancora diete 37

2.2.1 La dieta ipocalorica 38

2.2.2 Diete iperproteiche e chetogeniche 41

2.3 La misura del vero dimagrimento 44

2.3.1 Plicometria o centimetro? 47

2.4 L'attività fisica: il motore del dimagrimento 49

2.5 Prima guarire poi dimagrire 53

Capitolo 3

Il modo di vedere le patologie

3.1 Curarsi mangiando 57

3.2 L'approccio multidisciplinare nella gestione delle patologie 63

3.3 I miti sulla nutrizione da sfatare 64

Capitolo 4

Consapevolezza: entriamo nel termine

4.1 Siamo ciò che mangiamo? 74

4.2 Conoscere i propri limiti 83

4.3 Si mangiava meglio una volta? 85

4.4. Mangiare per vivere 89

Capitolo 5

La motivazione: primo passo per alimentarsi consapevolmente

5.1 Si dimagrisce prima con la mente, poi con il corpo 93

- 5.2 Lavorare per obiettivi 96
- 5.3 Il cambiamento 99
- 5.4 Perché il dimagrimento si affronta con difficoltà? 102
- 5.5 Il caso di Teresa 108
- 5.6 Gli ostacoli della dieta: i controlli dal nutrizionista 110

Capitolo 6

Abbandono delle diete

- 6.1 Perché si abbandonano le diete? 115
- 6.2 Perdere il controllo
- 6.3 Quando la dieta non funziona 122
- 6.4 La bilancia 125
- 6.5 Le giustificazioni 127
- 6.6 Il dimagrimento graduale: tempo e durata 131
- 6.7 Lo stress

Capitolo 7

Dalla parte del consumatore

- 7.1 Il consumatore confuso 142
- 7.2 La spesa al supermercato 146
- Approfondimento* Proteine e tumori: quale correlazione? 155
- 7.3 Conoscere il prodotto: leggere l'etichetta 157
- 7.4 Il biologico: una scelta di valore?
 - 7.4.1. Il vantaggio di mangiare biologico 160
 - 7.4.2 Come riconoscere i prodotti biologici 163
 - 7.4.3. Prodotto biologico, prodotto di qualità? 164

Capitolo 8

Il cambio paradigma 169

- Bibliografia 179
- Ringraziamenti 185