Terapia Cognitivo Comportamentale dell'Obesità (CBT-OB)

Mappa del trattamento

Fase di preparazione

Fase 1 (perdita di peso) 24 settimane	**Fase 2** (mantenimento del peso) 48 settimane

Modulo 1
Monitorare l'alimentazione, l'attività fisica e il peso

Modulo 2
Modificare l'alimentazione per perdere peso | Modificare l'alimentazione per mantenere il peso

Modulo 3
Sviluppare uno stile di vita attivo

Modulo 4
Affrontare gli ostacoli alla perdita di peso

Modulo 5
Affrontare l'insoddisfazione del peso perso

Modulo 6
Affrontare gli ostacoli al mantenimento del peso