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 Modificare 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