

ATTRIBUIRE GLI EPISODI DI ABBUFFATA ALLA SCARSA FORZA DI VOLONTÀ
NON AIUTA A CAMBIARE... È UTILE ANALIZZARE E AFFRONTARE I

MECCANISMI DI MANTENIMENTO SOTTOSTANTI

Restrizione dietetica calorica e/o sottopeso

Rottura di una regola dietetica

Eventi avversi e/o emozioni

Disinibizione (per es. assunzione alcool)

Pensieri problematici

Ricerca di gratificazione



ABBUFFATA