

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