

## COME SI STRUTTURA IL PROGRAMMA

### **Durata**

Il trattamento ha una durata media di circa 12 mesi (17 incontri)

### **Fasi**

Fase 1 : Perdita di peso. Durata: circa 6 mesi, 10 incontri

Fase 2 : Mantenimento del peso. Durata circa 6 mesi, 6 incontri

### **Numero e cadenza degli incontri**

Il numero totale di incontri è 17 (di cui 1 di preparazione)

1° incontro: prima di cominciare

2° - 7° incontro: un incontro ogni 2 settimane (per un totale di 3 mesi e 6 incontri)

8° -11° incontro: ogni 3 settimane (3 mesi e 4 incontri)

12°-17° incontro: ogni 4 settimane (6 mesi e 6 incontri)

### **Primo incontro**

1. Visita medica generale con raccolta dati anamnestici e storia del peso e dei trattamenti effettuati
2. Elettrocardiogramma
3. Raccolta dati antropometrici (Peso, altezza, Indice di Massa corporea, circonferenza vita)
4. Analisi composizione corporea (Impedenziometria, Psicometria)

## **Incontri successivi**





Ogni incontro prevede :

1. Visita medica generale con controllo del peso e circonferenza vita
2. Revisione dei compiti a casa
3. Trattazione dell'argomento in agenda per la seduta
4. Riassunto di quello che si è affrontato in seduta
5. Assegnazione dei compiti a casa per la settimana

## **COME SI SVILUPPA IL PROGRAMMA**

Il programma pone una netta distinzione tra perdita e mantenimento del peso e si sviluppa in tre passi successivi con l'utilizzo di 4 Moduli specifici .



### **Passo 1: Prima di cominciare**

-  Visita Medica
-  Consegna opuscolo informativo su peso, sovrappeso e obesità
-  Illustrazione dettagliata del programma di terapia cognitivo-comportamentale
-  Consegna del Registro del Bilancio Energetico per il monitoraggio dell'alimentazione (diario alimentare) e della attività fisica (diario della attività fisica) e della Tabella del peso corporeo per il monitoraggio del peso.

### **Passo 2: Fase della perdita di peso**

Nella fase della perdita di peso, per la realizzazione dei cambiamenti comportamentali e per affrontare le difficoltà che possono emergere durante il percorso, vanno inseriti in modo sequenziale dei moduli specifici.

I primi 2 moduli sono orientati a creare un bilancio energetico negativo necessario per il calo ponderale:

-  Modulo 1: Modificazione del comportamento alimentare
-  Modulo 2: Promozione di uno stile di vita attivo

Se durante il percorso il calo del peso si interrompe o non si è soddisfatti dei risultati raggiunti bisogna inserire nel programma altri due moduli che affrontano due aree specifiche :

- + Modulo 3: Ostacoli alla perdita di peso
- + Modulo 4: Obiettivi di peso e obiettivi primari

**Passo 3: Fase di mantenimento del peso**

- + Modulo 5: Tenere allenata la mente sul controllo del peso
  - Monitoraggio costante del peso corporeo (Grafico del mantenimento del peso)
  - Aumentare il livello di restrizione dietetica cognitiva sulla quantità e qualità dei cibi
  - Mantenere uno stile di vita attivo (effettuare almeno 10000 passi al giorno tutti i giorni)