

**REGOLE GENERALI PER UN PROGRAMMA EFFICACE**  
**DI AUTOCONTROLLO DEL PESO**

**BENESSERE**

- ☐ Smettere di rimproverarsi, incolparsi, vergognarsi.
- ☐ Dedicare un po' di tempo e ai propri bisogni, desideri, svaghi e soddisfazioni.
- ☐ Curare altri aspetti della persona diversi dal peso corporeo.
- ☐ Diminuire lo stress (emotivo, lavorativo, familiare, etc.) se è eccessivo.
- ☐ Imparare a rilassarsi senza ricorrere al cibo.

**ALIMENTAZIONE**

- ☐ Mangiare soltanto se rilassati, altrimenti rilassarsi prima di mangiare.
- ☐ Fissare delle fasce orarie per l'alimentazione e scriverle.
- ☐ Mangiare esclusivamente nelle fasce orarie prefissate.
- ☐ Mangiare masticando lentamente, a lungo, assaporando bene, con pause tra i bocconi.

**MOVIMENTO**

- ☐ Preparare un programma settimanale scritto di attività fisica.
- ☐ Scegliere attività aerobiche (<sup>1</sup>).
- ☐ Scegliere attività che possano piacere, oppure renderle piacevoli.
- ☐ Iniziare al livello di sforzo che si può sostenere facilmente, per quanto piccolo.
- ☐ Aumentare lo sforzo/durata gradualmente ogni settimana, senza mai arrivare alla fatica.

**PESO**

- ☐ Pesarsi non più di una volta alla settimana.
- ☐ Pesarsi nelle stesse condizioni, nello stesso giorno della settimana, nella stessa ora, sulla stessa bilancia.
- ☐ Annotare il peso e trascriverlo su un grafico.

**CIBI E BEVANDE**

- ☐ Annotare regolarmente cibi e bevande consumate e la loro quantità.
- ☐ Compilare un consuntivo settimanale.
- ☐ Porre dei limiti alle quantità da consumare per ogni settimana.
- ☐ Ridurre ogni tanto, anche se di poco, le porzioni.
- ☐ Allontanarsi per quanto possibile dagli stimoli esterni a mangiare o bere.
- ☐ Allontanare dalla vista cibi e bevande nei luoghi non dedicati ai pasti.

**RAPPORTI SOCIALI**

- ☐ Comunicare a qualche persona amica di aver iniziato questo programma.
- ☐ Chiedere aiuto o conforto quando serve, ignorare i messaggi di chi scoraggia.
- ☐ Esprimere tutte le proprie buone ragioni con fermezza, pur senza irritarsi.
- ☐ Cercare "compagni di viaggio", che condividano il problema.

---

<sup>1</sup> Comportano uno sforzo muscolare continuativo, ma non eccessivo, per più di 6 minuti.