

Indice

Prefazione	pag 5
Capitolo 1 – I miti del dimagrimento	pag 8
Capitolo 2 – Impariamo dai magri naturali	pag 13
Capitolo 3 – Non seguiamo l'istinto	pag 18
Capitolo 4 – Sbagliamo carburante	pag 38
Capitolo 5 – Utilizziamo il cibo a sproposito	pag 53
Capitolo 6 – Il peso delle relazioni sociali	pag 67
Capitolo 7 – L'attività fisica	pag 74
Capitolo 8 – Parliamo di obiettivi	pag 89
Capitolo 9 – Le basi teoriche del dimagrimento	pag 94
Capitolo 10 – La giornata tipo	pag 110
Capitolo 11 – Il piano di attacco	pag 128
Capitolo 12 – Il mantenimento	pag 149
Appendice A – Tabella semplificata delle calorie	pag 155
Appendice B – La bilancia pesapersona	pag 160
Appendice C – Tabella del peso corporeo	pag 162
Appendice D – I problemi digestivi	pag 163
Appendice E – Le intolleranze alimentari	pag 166