

Affrontare i pensieri problematici che ostacolano la mia perdita di peso

Individuare i pensieri problematici che ostacolano la perdita di peso.

Successivamente provare ad analizzare i pro (+) e i contro (-) del seguire tali pensieri.

Quindi riformulare il pensiero scrivendo una conclusione alternativa più utile a raggiungere l'obiettivo di perdita di peso.

PENSIERO PROBLEMATICO	PRO (+) E CONTRO (-)		CONCLUSIONE ALTERNATIVA
	+	-	
	+	-	
	+	-	
	+	-	
	+	-	
	+	-	