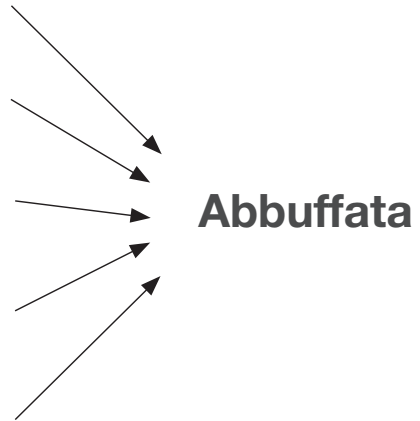


Analisi dell'abbuffata

La maggior parte delle persone che ha abbuffate attribuisce la perdita di controllo solo alla sua scarsa forza di volontà e non analizza e affronta i meccanismi di mantenimento sottostanti. Un passo chiave per superare il disturbo dell'alimentazione è non catastrofizzare se si ha un'abbuffata, ma rimettersi subito in carreggiata, facendo l'analisi dell'abbuffata.

- Restrizione dietetica calorica e/o sottopeso
.....
- Rompere una regola dietetica
.....
- Eventi avversi e/o emozioni
.....
- Pensare di eliminare le calorie con i comportamenti di compenso
.....
- Essere disinibiti (per es. assunzione di alcool)
.....



✔ Cosa ho imparato?

Mi sono abbuffato/a perché

Cosa farò per affrontare i meccanismi di mantenimento?