

BOZZA PER IL PIANO DI MANTENIMENTO

1. Motivi per cui io non voglio recuperare il peso

.....
.....
.....

2. Buone abitudini alimentari da mantenere

.....
.....
.....

3. Buone abitudini di attività fisica da mantenere

.....
.....
.....

4. Situazioni che possono causare un aumento di peso

.....
.....
.....

5. Monitoraggio del peso e revisione

.....
.....
.....

6. Cosa fare quando si verifica un aumento di peso

.....
.....
.....