## Analisi dell'episodio bulimico

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 problema alimentare è non catastrofizzare se si ha un'abbuffata, ma rimettersi subito in carreggiata, facendo l'analisi dell'episodio bulimico.

	Restrizione dietetica calorica e/o sottopeso
	Rompere una regola dietetica
	Eventi avversi e/o emozioni EPISODIO BULIMICO
	Essere disinibiti (assunzione di alcol)
	Altro
Cosa ho imparato?	
Mi sono abbuffato/a perché	
Cosa farò per affrontare i meccanismi di mantenimento?	

 $email: \underline{info@ambulatorioanoressiabulimia obesita.it} - \underline{sito:} \underline{www.ambulatorioanoressiabulimia obesita.it}$