

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.



Cosa ho imparato?

Mi sono abbuffato/a perché....

Cosa farò per affrontare i meccanismi di mantenimento?
