

## PASSI DA COMPIERE SE IL PESO ESCE O TENDE AD USCIRE DAL BINARIO DI MANTENIMENTO

---

1. Identificare e valutare le tre possibili variazioni di peso:
  - a) È un balzo improvviso?
  - b) È una tendenza?
  - c) Il peso è andato al di fuori del binario di mantenimento?
  
2. Identificare le spiegazioni possibili per qualsiasi variazione di peso (in termini di introito e dispendio energetico). Valutare i possibili motivi:
  - a) Modificazioni dell'alimentazione in eccesso.
  - b) Modificazioni dell'alimentazione in difetto.
  - c) Malattia, gravidanza, farmaci.
  
3. Identificare le cause sottostanti alle modificazioni dell'alimentazione o dell'esercizio fisico:
  - a) Cattiva gestione di un momento a rischio (es. vacanza).
  - b) Adozione di comportamenti a rischio (es. mangiare cibi ricchi di grassi o ipercalorici nei momenti di stress, non fare attività fisica in inverno, mangiare in eccesso quando si mangia fuori, ecc.).
  - c) Pensieri a rischio (risposta disfunzionale all'aumento di peso, falsa confidenza).
  
4. Escogitare e implementare un piano per affrontare l'aumento di peso:
  - a) Stabilire un deficit energetico per rientrare all'interno del binario di mantenimento (es. assumere 1200 o 1500 kcal per alcune settimane).
  - b) Monitorare i progressi (ogni tre-sette giorni) e modificare eventualmente le strategie.
  
5. Dopo aver corretto la modificazione di peso, fare un ulteriore aggiustamento per stabilizzare il peso (es. passare ad un'alimentazione di 1800 kcal).
  
6. Escogitare e implementare un piano per affrontare le cause sottostanti alla modificazione dell'alimentazione o dell'esercizio fisico:
  - a) Usare la tecnica di risoluzione dei problemi.