

Piano di mantenimento – Esempio

Strumenti e procedure da usare

- Grafico del Peso.

Meccanismi di mantenimento su cui mi focalizzerò nei primi mesi dopo la fine del programma e procedure che adotterò

- Restrizione dietetica
 - Seguirò un'alimentazione flessibile e varia.
 - Mangerò regolarmente (quattro pasti al giorno ad ore predeterminate) non facendo passare più di 3-4 ore tra un pasto e l'altro.
 - Non eviterò cibi per la paura di ingrassare o di avere delle abbuffate.
 - Farò le porzioni senza pesare il cibo, usando la tecnica di preparare il piatto per un ospite.
 - Eviterò di adottare regole dietetiche rigide ed estreme (es. numero di calorie, quando mangiare, mangiare meno degli altri, compensare per il cibo mangiato, muoversi per poter mangiare).
 - Non adotterò comportamenti di check dell'alimentazione disfunzionali (es. pesare ripetutamente il cibo, contare le calorie, guardare quello che mangiano gli altri).
- Mantenimento del peso
 - Mi peserò una volta a settimana il, a digiuno e in biancheria intima.
 - Manterrò il peso sopra i kg.
 - Se il peso scenderà sotto i kg entrerò nella "zona di pericolo". Aumenterò l'alimentazione per rientrare nel binario di mantenimento e poi inizierò a mantenere di nuovo il peso.
 - Non interpreterò una singola lettura del peso, ma anche le tre precedenti per valutare se si è verificata un'oscillazione o una tendenza.
- Eccessiva valutazione del peso e della forma del corpo
 - Non farò check della forma del corpo disfunzionali (es. uso frequente dello specchio, check della forma del corpo con i vestiti, check tattili delle pieghe del grasso, misurazioni delle circonferenze del corpo, check di confronto).
 - Userò lo specchio con giudizio (prima di uscire o la mattina per vedere se sono in ordine o come mi stanno i vestiti senza focalizzarmi su parti specifiche).
 - Non eviterò di esporre il mio corpo (es. indossare vestiti coprenti, non mettere il costume in piscina o al mare).
 - Affronterò la sensazione di essere grassa, identificando gli stimoli associati.
 - Eviterò di giudicarmi solamente sulla base del peso e della forma del corpo.
 - Cercherò di mantenere e sviluppare interessi non riguardanti l'alimentazione, il peso e la forma del corpo.
- Emozioni ed eventi che influenzano l'alimentazione
 - Applicherò la risoluzione dei problemi per affrontare in anticipo gli eventi che potrebbero influenzare la mia alimentazione.
 - Per affrontare le emozioni che influenzano la mia alimentazione cercherò di interpretare gli eventi in modo più funzionale, di accettare le emozioni e di distanziare le emozioni dai comportamenti ascoltando della musica o facendomi un bagno.

Strategie per minimizzare il rischio di ricaduta

- Aspettative realistiche
 - Dovrò aspettarmi delle difficoltà in reazione a certi stimoli o problemi.
 - Il problema alimentare sarà il mio tallone d'Achille.
- Distinguere la scivolata dalla ricaduta
 - Considererò un'abbuffata come una scivolata e non come una ricaduta. Dall'abbuffata potrò ricavare informazioni utili per affrontare il mio problema alimentare.
- Strategie per minimizzare il rischio di scivolatae
 - Manterrò un'alimentazione regolare (tre pasti più due spuntini al giorno).
 - Eviterò di fare una dieta.
 - Manterrò il peso nell'intervallo di peso.
 - Manterrò e svilupperò altri interessi nella vita.
 - Userò la tecnica di risoluzione dei problemi per affrontare i problemi della mia vita.
- Circostanze che potrebbero aumentare il rischio di scivolatae
 - Cambi della vita e difficoltà, cambi della routine usuale (es. vacanze, feste di Natale).
 - Perdita o aumento di peso.
 - Gravidanza e allattamento.
 - Tono dell'umore basso e/o sviluppo di depressione.
 - Giorno del matrimonio (essere al centro dell'attenzione, pressione ad apparire bene).
- Segnali precoci di scivolata (attivazione del DVD "disturbo dell'alimentazione")
 - Modificazioni dell'alimentazione, specialmente mangiare meno, saltare i pasti o le merende, ritardare il mangiare, assumere cibi dietetici.
 - Ricominciare a leggere articoli o libri di diete, visitare siti web di dieta.
 - Ricominciare il check del corpo o l'evitamento.
 - Ricominciare a fare il confronto con la forma del corpo degli altri.
 - Pesarsi al di fuori di quanto stabilito.
 - Aumentare l'esercizio fisico.
 - Avere l'impulso ad abbuffarsi.
 - Aumento dell'insoddisfazione per il peso e per la forma del corpo e comparsa di un forte desiderio di dimagrire o di modificare la forma del proprio corpo.
 - Diminuzione del peso sotto a kg.
- Gestire le scivolatae
 - Troncherò le scivolatae sul nascere seguendo le linee guida del programma.
 - Come linea guida generale farò l'opposto di quello che porterebbe a fare lo stato mentale del mio disturbo dell'alimentazione ("Fare le cose giuste"). Rimarrò coinvolta in altri aspetti della vita come il socializzare (attivare altri DVD nella mente).