

## Indice

|     |  |
|-----|--|
| 5   | Prefazione   |
| 13  | Introduzione   |
| 19  | 1. Ciak, si gira! Il caotico (ma avventuroso) film della mia vita                          |
| 33  | 2. I disturbi alimentari sotto la lente d'ingrandimento: diamo «peso» all'ortoressia       |
| 41  | 3. Una «piramide» di avvertimenti alimentari   |
| 51  | 4. Niente dura per sempre! Il ruolo della costanza quando la motivazione scarseggia        |
| 59  | 5. Muoversi, muoversi! Consigli per svolgere attività fisica in maniera sana e bilanciata  |
| 65  | 6. Medita che ti passa! La saggezza orientale può dare il giusto sprint al tuo allenamento |
| 75  | Approfondimento. La meditazione cristiana  |
| 91  | 7. (Breve) vademecum di psicologia: il potere del benessere corpo-mente                    |
| 101 | Conclusioni  |