



GUIDA AL
**CAM
BIA
MEN
TO**

Alessandro Veneto e Nicoletta Carta

Come trasformare le ABITUDINI
per migliorare **il tuo stile di vita.**

Indice dei contenuti

PREFAZIONE	05
INTRODUZIONE	07
CAPITOLO 1	
5 pilastri di uno stile di vita sano	10
Dieta equilibrata	10
Attività Fisica bilanciata	11
Peso corporeo nella norma	13
L'indice di massa corporea (IMC)	14
La circonferenza vita	15
Alcol, il meno possibile	15
A quanto equivale il consumo a basso rischio?	16
Fumo, da evitare	16
CAPITOLO 2	
Siamo consapevoli del nostro stile di vita?	18
CAPITOLO 3	
Riconoscere le abitudini	23
Cos'è un'abitudine?	23
Il ciclo delle abitudini	24
In quanto si crea un'abitudine?	25
CAPITOLO 4	
Il cambiamento	27
La fatica di decidere!	29
Perché procrastiniamo?	29
Il principio di resistenza	30
CAPITOLO 5	
Dal dire al fare	32
Identificare le abitudini da modificare o introdurre	33
Scegliere il primo passo	35
L'indice di affrontabilità	35

Il jolly: la motivazione	36
Considera la sfera emotiva	37
Scoprire le resistenze al cambiamento	38
La punta dell'iceberg	38

CAPITOLO 6

Da comportamento ad abitudine e viceversa	40
Modificare un'abitudine già esistente	40
Porta allo scoperto	40
Prova delle nuove routine	41
Lavora sui segnali	42
No-stress menu	42
Creare una nuova abitudine	43
Rendilo più semplice di quello che pensi	43
Monitoraggio e ostacoli	46
Caso studio: l'esempio di Giovanna	46
Progredire con metodo	53
One size does not fit all	54

CAPITOLO 7

Guida step by step	56
Acquisisci consapevolezza del tuo stile di vita con il monitoraggio	56
Identifica le abitudini da cambiare o introdurre	57
Scrivi la tua classifica e scopri da dove iniziare	58
Modificare un'abitudine	58
Conclusioni	61

RISORSE UTILI	63
----------------------	-----------