

Sommario

Introduzione	v
1. Perché non può più continuare così	1
2. Quale meccanismo controlla il comportamento alimentare?	11
<i>Per saperne di più</i>	33
3. Cosa ci fa ingrassare, cosa ci impedisce di dimagrire	45
4. Quando mangiare non è una propria iniziativa	73
<i>Riflessioni lungo il percorso</i>	87
5. Il mangiatore razionale	95
6. Il mangiatore emozionale	123
7. E adesso come si fa?	149
Conclusione	177
Ringraziamenti	179