

**Pensiero negativo:** "Sono stanco di fare la dieta perché ci vuole troppo tempo."

**Pensiero positivo:** "Nel corso di una dieta non è solo importante perdere peso, ma soprattutto imparare a non riacquistarlo. Pertanto, la cosa migliore è perdere anche poco peso ma nel frattempo imparare a risolvere i problemi che si presenteranno di volta in volta"

**Pensiero negativo:** "Ho perso solo 2 chili in 2 mesi... che senso ha fare la dieta?"

**Pensiero positivo:** "La perdita di 2 chili non è poco, anzi devo considerare che, se non fossi stato a dieta, sarei aumentato di almeno 1 kg e quindi il calo effettivo è di 3 chili!"

**Pensiero negativo:** "Nella mia famiglia sono tutti grassi, per cui anch'io sono destinato ad essere grasso per sempre."

**Pensiero positivo:** "Questo è quello che mi succederà se non mi deciderò a stare attento a ciò che mangio."

**Pensiero negativo:** "Mettermi a dieta significa non poter più mangiare dolci, cioccolatini, gelati"

**Pensiero positivo:** "Non è necessario essere drastici nell' eseguire una dieta: si può seguire un programma alimentare senza obbligatoriamente instaurare un supplizio."

**Pensiero negativo:** "Sono delusa perché mi ero fissata l'obbiettivo di perdere tot chili, ma non ce l'ho fatta."

**Pensiero positivo:** "Il processo di cambiamento nel corso di una dieta deve essere lento e progressivo. Molto spesso i risultati troppo rapidi sono quelli che non si mantengono."

**Pensiero negativo:** "Che vita è senza il piacere del cibo?"

**Pensiero positivo:** "Giusto! E proprio stando a dieta posso permettermi questo ed altri piaceri, solitamente preclusi dal soprappeso."

**Pensiero negativo:** "Una dieta va seguita con estrema attenzione e non si può concedere infrazioni."

**Pensiero positivo:** "E' bene evitare troppe infrazioni, però occorre non drammatizzare, la maggior parte delle diete vengono interrotte perché sono seguite troppo rigidamente."

**Pensiero negativo:** "Una volta deciso di iniziare una dieta, non si potrà più andare alle feste, alle cene, ecc."

**Pensiero positivo:** "Non è vero, anzi, proprio grazie alla dieta potrò frequentare feste e cene perché grazie alla dieta potrò smaltire rapidamente gli etti assunti a causa di questi extra."

**Pensiero negativo:** "Con il passare degli anni si ingrassa un po' tutti, quindi è inutile tentare di dimagrire."

**Pensiero positivo:** "Questo è vero, ma proprio per questo è necessario combattere questa tendenza naturale con una sana alimentazione."

**Pensiero negativo:** "Sono così grassa che cerco di non guardare mai il mio corpo."

**Pensiero positivo:** "Non guardarsi significa mettersi una benda davanti agli occhi. Meglio affrontare la realtà, piuttosto che non guardarla."

**Pensiero negativo:** "Devo sbrigarmi a diventare magro così potrò mangiare tutto ciò che voglio"

**Pensiero positivo:** "Tornare a mangiare come prima significa rischiare di tornare grasso come prima, quindi devo cercare di trovare un equilibrio onorevole tra quello che potrò e quello che non potrò mangiare."

**Pensiero negativo:** "Vorrei tanto fare ginnastica, ma mi fanno troppo male le gambe."

**Pensiero positivo:** "Probabilmente mi fanno male le gambe perché sono senza allenamento... proprio per questo motivo devo convincermi a fare attività fisica: anche poca, sarà meglio di niente."

**Pensiero negativo:** "Sono a dieta da tanto tempo e credo che mi meriterei una bella mangiata... ma come faccio: sono a dieta!"

**Pensiero positivo:** "Una "mangiata" ogni tanto è proprio il premio che si merita chi fa la dieta con attenzione, quindi nessun senso di colpa..."

**Pensiero negativo:** "A volte mangio troppo e mi sento in colpa."

**Pensiero positivo:** "Riconoscere di avere sbagliato è giusto, sentire sensi di colpa no. La dieta non è una prova di valore e si può portare avanti anche con qualche "sgarro" occasionale"