

LETTERATURA OA CONSIGLIATA PER CHI COMINCIA

(15.01.2026)



I Dodici Passi e le Dodici Tradizioni di OA – 2° edizione

Il testo è una descrizione dettagliata dei principi di OA e di come essi aiutano il mangiatore compulsivo a recuperare e l'Associazione a funzionare.



I Dodici Passi e le Dodici Tradizioni di OA – 2° edizione

Il testo è una descrizione dettagliata dei principi di OA e di come essi aiutano il mangiatore compulsivo a recuperare e l'Associazione a funzionare.

(tascabile)



Per Oggi

Offre ispirazione attraverso affermazioni e letture per ogni giorno dell'anno, scritte espressamente per i membri OA.



Voci di Recupero

Queste meditazioni quotidiane contengono riflessioni su parti della letteratura di OA e l'esperienza, la forza e la speranza degli OA.



A proposito di OA?

Che cosa è OA? Come i membri perdono il loro peso? Perché è "anonima"? Come posso trovare una riunione?



Al nuovo arrivato

Mette il fuoco sul programma di recupero ai tre livelli OA. Come avvengono i miracoli...



Da dove inizio?

Questo opuscolo fornisce ai nuovi arrivati un'introduzione a OA e risposte alle domande frequenti, come: Cos'è il mangiare compulsivo? OA può aiutarmi se sono bulimico o anoressico? OA è un'associazione religiosa? Qual è il programma di recupero dei Dodici Passi?



Dignità di scelta

Questo opuscolo ci invita a rivedere le nostre abitudini alimentare e offre esempi di piani alimentari.



15 domande

Sei un mangiatore compulsivo? Elenco di domande per verificare il nostro rapporto con il cibo.



In OA arrivano persone di tutte le taglie

In OA arrivano persone non solo in sovrappeso ma anche anoressiche e bulimiche. Questo opuscolo raccoglie condivisioni sulle loro sfide e sulle loro storie di recupero.

Prima di dare quel primo morso compulsivo, ricorda ...

Questo opuscolo contiene numerosi suggerimenti che possono aiutare a mantenere l'astinenza.

Strumenti di recupero

Ci aiutano a vivere e a mettere in pratica i Dodici Passi.

DISPONIBILE SOLO IN PDF!

Un Nuovo Piano Alimentare

Questo opuscolo può essere di aiuto a chi sta cercando l'astinenza e a chi si avvicina agli strumenti che OA mette a disposizione per il recupero dal mangiare compulsivo. **Nuovo titolo!**

DISPONIBILE SOLO IN PDF!

Una vita in astinenza

Un opuscolo progettato per aiutarci a cominciare e rafforzare il nostro impegno di astinenza.

DISPONIBILE SOLO IN PDF!