

لا بد من اقتناع المريض وتفهمه لمسببات السمنة وضرورة إنقاص الوزن وأن نجاح البرنامج يعتمد عليه أولاً وقبل كل شيء وليس على الطبيب أو أخصائي التغذية. تعليمه بعض القواعد الفيسيولوجية الأولية الخاصة بميزان الطاقة في الجسم والشهية للطعام، تثقيفه غذائياً بأهمية الابتعاد عن المعلومات الخاطئة عن تخفيض الوزن المذكورة في بعض وسائل الإعلام والمجلات، وأنه لا توجد أطعمة منجّفة تخفض وزن الجسم وتحرق دهونه كما يشاع عن بعض الأنواع الغذائية.