

Les interdits



... 17H ...

La restriction cognitive consiste à vouloir s'interdire la prise d'aliments que l'on juge "MAUVAIS" pour le poids, et favoriser les "BONS".





A force de trop s'interdire...



on finit par craquer,
manger PLUS qu'à notre faim,
sans prendre de plaisir...

... + 30 MINUTES ...
PLUS TARD !!!



Avec la culpabilité
en plus...

la dégustation, une solution aux interdits ?

