



# Autoflagellation mentale et physique



## L'effet yoyo

Pendant 18 mois j'ai vécu ainsi. Au début, pendant le « vrai » régime des 6 premiers mois, c'était plutôt facile grâce à la motivation du poids qui diminuait sur la balance. Puis, au fil des semaines, est venue **la longue attente de chaque repas amélioré**. Enfin, toutes les semaines ne furent faites que de frustrations alimentaires permanentes. **On mange quand même TOUT AU LONG de la journée et TOUS LES JOURS.**

Après le régime n° 1, vers la « fin », juste avant que je ne craque et retombe dans mes travers qui m'ont fait reprendre tous mes kilos et même plus (je ne sais plus combien, mais plus !), avant de passer à table, je pleurais. **Je ne pleurais peut-être pas à chaque repas, mais j'en avais terriblement envie TOUT LE TEMPS.**

J'étais triste.

Mince, mais frustrée au maximum !