

Enfin c'est ce que je croyais. Tu parles : tout ce poids à perdre était une nouvelle fois très important et, alors qu'**au bout de 3 mois** j'avais perdu les 6 premiers kilos, cette fois la frustration (psychologique et physique) de ce nouveau régime a été très forte et, tout de suite, j'ai donc re re re re re abandonné 😞 (de la folie !).

Mais...



Au bout de toutes ces années à détruire ma santé, à pleurer (quand ça n'allait pas), à être au paroxysme de la joie (dans mes petites tenues de soirée en taille 36), à manger des carottes le moral à zéro ou

à festoyer pour 10 le samedi soir, c'est là que tout a basculé.



Le déclic qui m'a sauvé la vie



La recherche de la quiétude trouvée dans les livres



Mais alors comment s'en sortir ?

Il y a des clés, ce n'est pas évident, mais