

LES BONNES ET MAUVAISES RAISONS QUI POURRAIENT VOUS INCITER À VOULOIR MAIGRIR...

Commençons par les mauvaises :

- ▶ En ce moment, les magazines ne parlent que de régimes ; alors vous vous dites : « Pourquoi ne pas essayer ; après tout, cela ne peut me faire que du bien... »
- ▶ Nous évoluons dans une société de diktat de la minceur, voire de la maigreur et subissons tous plus ou moins cette influence...
- ▶ Vous êtes exaspéré(e) par votre corps ; vous voulez changer tout cela très vite. Et vous voilà décidé(e) à commencer par un régime sévère pour en finir avec ces kilos.
- ▶ Vous avez l'impression d'avoir tout essayé ; alors « pourquoi pas celui que je viens de découvrir dans la revue ? »
- ▶ Vous n'en avez pas vraiment envie, car vous êtes très gourmand(e), mais puisqu'on insiste autour de vous, autant faire plaisir en faisant un régime. « N'importe lequel, pourvu que je maigrisse vite ! »

Continuons par les bonnes :

- ▶ Vous ne vous décidez pas sur un coup de tête, mais vous avez mûrement réfléchi votre projet.
- ▶ Vous prenez ceci très au sérieux et vous êtes prêt(e) à faire appel à un spécialiste pour vous aider.
- ▶ Vous ne voulez pas forcément retrouver votre corps de jeune femme ou de jeune homme, mais au moins perdre les quelques kilos qui vous permettront de vous sentir mieux.
- ▶ Vous êtes prêt(e) à faire quelques sacrifices, à changer quelques habitudes, le tout avec patience et obstination. Pour vous, l'adage « qui va piano va sano » est particulièrement vrai.