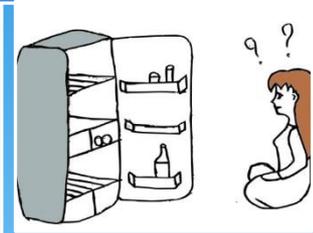


Surpoids: les différents types de mangeurs



Mangeur binaire en surpoids:
se prive de certains aliments en vue de maigrir, il y parvient pendant quelques temps puis perd le contrôle
(démarré un nouveau régime tous les lundis...)

Petit mangeur en surpoids, restreint:
il mange moins que la moyenne et s'impose des privations sans parvenir à perdre du poids pour autant.



Le mangeur anarchique en surpoids: non restreint, avec perte de contrôle. Les repas structurés ne sont que épisodiques, en fonction des circonstances et de son humeur.

Le bon mangeur en surpoids sans perte de contrôle:
ne tente même pas de se restreindre, s'en sachant incapable. Ses excès lui coûtent quelques kilos...



Bon appétit !