

***Eliminer les pulsions alimentaires pour ses
aliments et collations préférés***

Auteurs :

Griffith University

Résumé :

Il a été démontré que l'acupuncture psychologique (EFT) réussit à réduire les fringales jusqu'à six mois chez les personnes en surpoids ou obèses. La technique combine un léger tapotement sur les points de pression tout en se concentrant sur des émotions et des pensées particulières.