Pour être plus heureux, je dois prendre chaque heure des sucres rapides (limonade, biscuits, bonbons...), ou sucres moyens (1 fruit...). Ces sucres suppriment immédiatement mes émotions négatives et mes pensées négatives. Mais ça ne fonctionne pas avec des sucres lents (riz, pâtes, blé...).

Pierre-François 24 ans Royat

happyth☺n.com