



Confirmant les résultats d'études précédentes, ceux qui tenaient le plus un journal alimentaire et qui assistaient le plus aux rencontres ont perdu le plus de poids.

Et, ceux qui dormaient au moins 6 heures mais pas plus de 8 heures par nuit et avaient des niveaux de stress moins élevés étaient deux fois plus susceptibles d'atteindre l'objectif, ce qui a été le cas de 3/4 d'entre eux. La dépression et le temps passé devant un écran n'étaient cependant pas des facteurs qui influençaient la perte de poids.

"Certaines personnes peuvent simplement avoir besoin de réduire leurs occupations et aller au lit plus tôt", commente le chercheur. "D'autres peuvent trouver que l'exercice réduit le stress et les aide à dormir. Pour certaines personnes, des techniques telles que la méditation peuvent aussi être utiles."