

Tloustnutí po alkoholu

Vložil konopka - 04/10/2018 13:42

Zdravím, mám na vás dotaz a to takový, že poslední dobou piju alkohol o něco více, ale né že bych byl uplný závislák a alkoholik ale jednou za čas si dám pár piv v hospodě. Začal jsem trochu nabírat, taky nic hrozného ale nechci aby to šlo dál. Myslíte, že to může být alkoholem i když nepiju nějak hrozně moc? Jestli se vůbec po alkoholu tloustne. Pokud máte nějaké články kde si o tom můžu přečíst nebo vlastní zkušenosti budu rád, děkuju.

=====

Re: Tloustnutí po alkoholu

Vložil Ja - 04/10/2018 14:03

Konôpka,

alkohol má síce aj kalórie, ale priberáš z toho, čo zošrotuješ medzi návratom z pijanského ťahu a prebudením sa do nového dňa. :ohmy: :blush:

=====

Re: Tloustnutí po alkoholu

Vložil Double D - 04/10/2018 14:07

Chudnutie/priberanie je veľmi jednoduchá termodynamika. Každý človek má nejaký denný výdaj energie. Keď prijmeš viac kcal, ako vydas, budeš priberať. Keď menej, budeš chudnúť. Na pribranie 1kg váhy musíš prijať asi o 7000kcal viac, ako za to obdobie vydas.

Zjednodušene sa dá povedať, že 1g etanolu je asi 7kcal (1g sacharidov/proteínov = 4kcal, 1g tuku = 9kcal). Samozrejme v pive nie je len etanol, ale aj iné látky. Podľa rýchleho google je v jednom veľkom pive povedzme 200kcal. Denná spotreba bežného človeka je približne 25kcal krát hmotnosť v kg (teda 100kg chlap so sedavým zamestnaním sa udrží na svojej váhe pri približne 2500kcal denne).

Samozrejme toto je hrozne individuálne a môže tam byť dosť veľká variácia, ale pre takúto rámčovú predstavu to stačí.

Takže ako to je "secteno a podtrzeno"? Keď si dáš raz za čas pár piv v hospode, na náraste Tvojej váhy sa určite podielajú, ale pravdepodobne v malej miere. Keď chceš chudnúť (alebo nepriberať), musíš znížiť svoj príjem kalórií (alebo navýšiť výdaj, ale to je ošemetná cesta). Oveľa jednoduchšie je kalóriu nezjesť, ako ju vycvicit) a vynechanie piva tomu určite pomôže. Alebo nahraď hranolky šalátom. Alebo prestaň jesť koláč ku káve. Alebo si dávaj menšie porcie. To už je na Tebe.

=====

Re: Tloustnutí po alkoholu

Vložil Michal - 04/10/2018 14:24

Jasne, ze se pribira po alkoholu viz. znamo pivni bricho... ale je to jednoduche, zvas se ted, zmer obvod pasu, vynechej mesic Tvych "par piv" a metr a vaha Ti da odpoved sama po mesici ;) Chtel bych mit takove "starosti" :) a aspon si i vyzkousis zda Tva veta "nejsem alkoholik" je pravdiva...

=====

Re: Tloustnutí po alkoholu

Vložil Tereza - 10/10/2018 09:14

Ahoj, já jsem řešila stejný problém a pořád jsem si říkala, že to není díky alkoholu protože i tak jsem držela diety a cvičila a váha stejně nešla dolu.. Je to alkohol, který brání těm kilům dolu.. Pokud se trochu pohybuješ ve výživě tak na začátku tohoto článku máš napsaný kolik KJ má jeden panák rumu nebo jedno pivo.. a když si to přepočteš na to kolik toho vypiješ tak je to opravdu hodně.

=====

Re: Tloustnutí po alkoholu

Vložil Ja - 10/10/2018 09:27

Alkohol má tzv."prázdné" kalorie. Telo má paměť a dokáže "hladovat=spomalit metabolismus", který okamžitě naštartuje a vytvárá si zásobu/(tuk) pro další (případné) hladování. B)

Přírodu (v tomto) neoblafneš!!! :ohmy: ;)

=====

Re: Tloustnutí po alkoholu

Vložil Eva Horka - 15/09/2024 16:01

Tereza napsal:

Ahoj, já jsem řešila stejný problém a pořád jsem si říkala, že to není díky alkoholu protože i tak jsem držela diety a cvičila a váha stejně nešla dolu.. Je to alkohol, který brání těm kilům dolu.. Pokud se trochu pohybuješ ve výživě tak zkus zajít na relaxační masáž - masérka ti poradí, kolik KJ má jeden panák rumu nebo jedno pivo.. a když si to přepočteš na to kolik toho vypiješ tak je to opravdu hodně.

Omlouvám se, že reaguji až po tolika letech. Jen jsem chtěla poděkovat za tip. Masáže, psycholog a samozřejmě pozitivní myšlení udělá pěknou změnu..

=====

Re: Tloustnutí po alkoholu

Vložil Chuchto - 26/09/2024 18:35

Nezdravé každopádně zejména kvůli alkoholu, který asi nebude dělat dobře na žaludek zvláště v koncentrované podobě bez jídla. Takže alkoholik moc nejí a tím si ničí zdraví i žaludek. Ono 75%

alkohol slouží jako palivo V-2 Wunderwaffe a pro rakety do vesmíru. Takže další důvod, proč tento výrobek nebrat jako něco co se dá dlouhodobě užívat bez následků. Ono to oxiduje organismus, a to má následky. Alkohol se odobourává v játrech a uvolňuje se patrně teplo. Proto to může být i palivo do raketového motoru.

=====