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, dekuju.

==========

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 velmi jednoducha termodynamika. Kazdy clovek ma nejaky denny vydaj energie. Ked prijmes viac kcal, ako vydas, budes priberat. Ked menej, budes chudnut. Na pribranie 1kg vahy musis prijat asi o 7000kcal viac, ako za to obdobie vydas.

Zjednodusene sa da povedat, ze 1g etanolu je asi 7kcal (1g sacharidov/proteinov = 4kcal, 1g tuku = 9kcal). Samozrejme v pive nie je len etanol, ale aj ine latky. Podla rychleho google je v jednom velkom pive povedzme 200kcal. Denna spotreba bezneho cloveka je priblizne 25kcal krat hmotnost v kg (teda 100kg chlap so sedavym zamestnanim sa udrzi na svojej vahe pri priblizne 2500kcal denne). Samozrejme toto je hrozne individualne a moze tam byt dost velka variacia, ale pre taku ramcovu predstavu to staci.

Takze ako to je "secteno a podtrzeno"? Ked si das raz za cas par piv v hospode, na naraste Tvojej vahy sa urcite podielaju, ale pravdepodobne v malej miere. Ked chces chudnut (alebo nepriberat), musis znizit svoj prijem kalorii (alebo navysit vydaj, ale to je osemetna cesta. Ovela jednoduchsie je kaloriu nezjest, ako ju vycvicit) a vynechanie piva tomu urcite pomoze. Alebo nahrad hranolky salatom. Alebo prestan jest kolac ku kave. Alebo si davaj mensie porcie. To uz je na Tebe.

==========

Re: Tloustnutí po alkoholu
Vložil Michal - 04/10/2018 14:24

_____

Jasne, ze se pribira po alkoholu viz. zname pivni bricho... ale je to jednoduche, zvaz 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 tohohle 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."prázdne" kalórie. Telo má pamäť a dokáže "hladovať=spomaliť metabolizmus", ktorý okamžite naštartuje a vytvára si zásobu/(tuk) pre ďalšie (prípadné) hladovania. B)

Prírodu (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.

==========