

Alkohol a váha

Vložil Angie - 14/05/2023 08:24

Bude mi 37, metabolismus asi není co byl. Na 180cm jsem místo ideálu 75 na 80. Minulý týden jsem udělala opatření, že místo 8 piv denně večer si dávám jen 2 nebo nic. Mohlo by to stačit na zhubnutí? Problém není alkohol, ale ty kalorie v něm :blink: :S

=====

Re: Alkohol a váha

Vložil pert - 14/05/2023 09:12

Ta tvá váha je pro mě ideální :laugh:

Ale když ti to vadí... nevím jestli snížení dávek piv bude mít nějaký větší vliv, záleží na tvém životním stylu, strava, fyzická aktivita aj.

Jak nefuníš do schodů je to myslím v pohodě, pokud to moc nevadí příteli... tak bych to neřešil a ono s přibývajícím věkem rostou i problémy, jak s váhou tak jiné zdravotní aspekty, kor při dlouhodobém užívání alkoholu...

Jsem rád, že se občas ozveš :kiss: ;) , toto letí, tak ať se daří.

=====

Re: Alkohol a váha

Vložil Angie - 14/05/2023 12:00

Přítel se směje, proč váhu řeším..

Jinak jim zdravě, hodně zeleniny, ne sladké. Vlastně jsem došla na to, že se nemusím každý den opít. Ale ta váha je pro mě jediný důvod proč to omezit.

=====

Re: Alkohol a váha

Vložil Faraon23 - 04/06/2023 14:58

Ahoj všichni! Chci vám říct o <https://www.minimuzeum.com/>, skvělém online zdroji, který nabízí rozsáhlé informace o různých kasinech a hazardních hrách. Najdete zde podrobné recenze kasin, jejich herních platform a také informace o bonusech a propagačních akcích. Tuto stránku často používám, abych se seznámil s nejnovějšími informacemi a získal doporučení od zkušených hráčů. Pokud se zajímáte o hazardní hry, nenechte si tuto stránku ujít! Doufám, že jsem vám pomohl

=====