

váha a pití zhubnutí při abstinenci

Vložil Petr - 23/06/2014 12:50

Zdravím chtěl jsem se vás zeptat zda máte někdo zkušenost s nadváhou z pití?Zajímá mne jestli jste někdo po přestání pití-v dlouhodobém horizontu při abstinenci zhodili na váze?já jsem z abstinencí začal teprve teď,jsem celkově robustní postavy a mám nadváhu-vážím 110kg,nejím moc,nepřežírám se,myslím si že to mám z piva a chlastu,v mém okolí pár lidí přestalo pít pivo(klasičtí pivaři)a dost zhubli,zajímalo by mne zda jsou zde mezi náma lidi kteří taky zhubli při abstinenci,mne má váha štve,kdysi se za mnou i nějaké holky otočily ale to už je pryč,vím že nevypadám dobře a je to pro mne další důvod přestat pítjen by mne zajímalo kolik jste zhodili vy a za jak dlouho?Petr nový v naší rodině,tohle forum se mi líbí a čím vic tady čtu tím víc začínám vidět realněji svůj život a své problémy způsobené pitím.Včera jsem si pustil film dobří holubi se vracejí :(

=====

Re: váha a pití zhubnutí při abstinenci

Vložil petrch - 23/06/2014 13:13

Alkohol vůbec je extrémě kalorickéj..A ted si vem, přijdeš domu z hospody a máš hlad, tak se nažereš na noc a jdeš spát :)

Neni to tak?

=====

Re: váha a pití zhubnutí při abstinenci

Vložil jina - 23/06/2014 19:40

Petre ja taky zacala abstinovat ted,takze v tom ti neporadim,jen te chci podporit,myslim ze kazdy z chlastu tloustne,ja mam 170 cm,60 kilo takze normal,ale mohla jsem vzdycky jist co jsem chtěla a spousta lidi mi rikala jak mam dokonalou postavu (teda aw na to ze nemam prsa :-D) ale ted po chlastu zjistuju ze mam peknej pupek.ale moje mamka,ktera uw 4 roky abstinuje za prvni rok po lecebne zhubla 25 kilo.ale samozrejme to neslo uplne samo.

=====

Re: váha a pití zhubnutí při abstinenci

Vložil Petr - 23/06/2014 20:09

No moc nejím jen když nepiju,je pravda že když piju tak mám hlad i chut a jím cokoli,nejhorší jsou oslavy nebo svatby kde jsou furt plné stoly a člověk chlastá a žere bez zábran.

=====

Re: váha a pití zhubnutí při abstinenci

Vložil Liba - 23/06/2014 20:57

Já když jsem pila, tak jsem nejedla nic, vážila jsem 50 kg, nyní nepiji 10 let, vážím bohužel 75 kg. Takže to mám obráceně, a kdyby se fakt po alkoholu tloustlo, vážila bych tenkrát jistě 2 metráky.

=====

Re: váha a pití zhubnutí při abstinenci

Vložil Karolinka - 24/06/2014 19:10

tohle je dost ošemetné. Myslím, že není přesně dáno, že kdo přibere a kdo zhubne. Někde jsem se dočetla, že většinou lidé zhubnou.....

=====

Re: váha a pití zhubnutí při abstinenci

Vložil Ignác Hromádka - 25/06/2014 15:07

Obojí je možné. Je to dáno tím, jak člověk substituuje vysazený alkohol. Když pouze vysadí a stravuje se stejně, určitě zhubne, je to i má zkušenost. V době tahů jsem byl nejen tlustší, ale měl i nateklý obličej, jak organismus zadržoval vodu. Jenomže tělo chce svou drogu a člověk dodá substitut - buď se začne třeba trochu hýbat, aby tělo vyplavilo endorfiny, pak je vše OK a váha jde rapidně dolů, nebo může začít ujíždět např. na sladkém, pak může být efekt opačný...

Obecně my alkoholici, i když máme nadváhu, jsme spíše podvyživení (tzv. alkoholická podvýživa). Alkoholik má sice tuk a pivaři pupek, ale žádné živiny, především fatální nedostatek bílkovin. Ty je nutné zařadit nejdřív. Jogurty, sýry, vejčička, ořechy, libové maso, tvaroh, šunka atd... Pokud má tělo dost bílkovin, neskáče mu glykemická křivka, tělo je spokojené a nemá "vlčí" hlad, který má potřebu zahánět např. tatránkama... Ale obecně bych řekl, že je furt lepší ujíždět na sladkém a časem to srovnat, než ujíždět na jedu jmény ethylalkohol :-) Tolik má zkušenost

Ignatius

=====

Re: váha a pití zhubnutí při abstinenci

Vložil Ja - 25/06/2014 16:38

Liba napsal:

Já když jsem pila, tak jsem nejedla nic, vážila jsem 50 kg, nyní nepiji 10 let, vážím bohužel 75 kg. Takže to mám obráceně, a kdyby se fakt po alkoholu tloustlo, vážila bych tenkrát jistě 2 metráky.

Liba,

(andro- ani meno)-pauzu umelo nezastavíš - ani přírodu neoklameš.

Tu platí Švejkovo:

"To chce klid!"

Před léčbou(2005) som bol košť a koža - teraz som o +*40 kíľ* váženejší(110-115 kg).
(+bonus: DIA-II.typu+vysoký tlak; oboje však úspešne kompenzujem.)

"Nech - ale nepijem a nefajčím!"(a nerobím nikomu hanbu!)

=====

Re: váha a pití zhubnutí při abstinenci

Vložil Pavel - 22/01/2015 19:00

Myslíte si že mi může pomoci <http://vyzivovkonzultant.cz/> ? Přestal jsem pít, ale stále nabírám váhu, protože si to jídlem nahrazuju. Kamarád mi doporučil konzultanta jelikož zhubl 11 kg a nemůže si je vynachválit. Snažím se obrátit celý život tak to chci brát zodpovědně, děkuji vám moc.

=====

Re: váha a pití zhubnutí při abstinenci

Vložil Lucie - 10/07/2018 16:20

ahoj všichni - moc ráda bych obnovila toto téma B) abstinuji ze dne na den - dva měsíce bez zaškrobrtnutí, chuť je pořád.. jedním z důvodů byla i váha... nyní jím zdravě + chlorel + dost vody + pohyb - ale zatím jen 4kg dole (a 9cm z pasu) možná trochu odpuchl obličej.. ale vůbec to na sobě nevidím.. chuť na sladké obrovská, takže dnes selhání a pokořená celá čokoláda ;) no furt lepší jak vypitá láhev vína :) ale chci se zeptat, co vy a hubnutí po vysazení chlastu ?? jaké máte zkušenosti ?? jaký byl vliv abstinence na vaše hubnutí ? nebo jste nedejbože přibrali jako je v jednom ze starších příspěvků ??? jaký vliv na zdraví cítíte ?? (teda kromě absence kocovin - což je úžasný bonus :)) Díky za Vaše zkušenosti, ráda bych se za rok viděla o 20kg lehčí - třeba se to někomu povedlo ?? L.

=====

Re: váha a pití zhubnutí při abstinenci

Vložil Krtek - 10/07/2018 19:49

4 kg dole a 9 cm z pasu sa ti vidí málo? Za 2 mesiace? Tá chuť na sladké je častý jav. Keď už maš chuť na sladké, tak si nájdí niečo sladké, čo obsahuje čo najmenej bieleho cukru. Ja som tiež na sladké a teraz v lete radšej ovocie ako keksy, čokoláda. Jesť častejšie a menšie dávky. A samozrejme dostatok pohybu. Rada by si dole 20 kg za rok. Čo je za mesiac dole necelé 2 kila. Teraz si dole 4 za 2 mesiace. Čiže nad tvoj plán :cheer:

=====

Re: váha a pití zhubnutí při abstinenci

Vložil Allie - 11/07/2018 05:16

Presne tak, 2 kila mesicne jsou akorát, jestli půjde celých dvacet je otázka, záleží kolik máš mít "ideální váhu" s ohledem na věk, stavbu těla atd. Ale bez 9 cm v pase se musíš už teď cítit lip.

A s tím sladkým opravdu využij roční období, ovoce jsou všude mraky....

Já jsem sundala cca 10, když jsem přestala pit, hlavně výhoda v létě, člověk se nepoti a ceklove to vedro zvlada lip, ale to už souvisi s tím, že se mi kvůli chlastu zvedl tlak, teď už je zase v normě. A celkove je to tělo vic ok...

=====

Re: váha a pití zhubnutí při abstinenci

Vložil Lenka - 13/07/2018 15:48

Ahojky. 4 mesice čistá. Minus 8 kg a kolem 10 cm - pás, hrud', boky. Zvolila jsem zdravou stravu. Bohužel dost drasticky zvolenou. Byla jsem sice pořád plná, ale max přísun byl kolem 900 kcal. Takže podvyzivs. Teď jedu pomaleji, ale jiste. Pečivo jen tmavé (nejlépe které si sama upecu) a jen dopoledne, stejně jako ovoce. Oběd normální a odpoledne a večer zelenina, maso, ryby, sýry.

Alkohol obsahuje hodně cukru. A cukr je na váhu zabiják. Dnešní stravování dokonce rádi nahrazovat cukry tukama a i to funguje.

Vyzivova poradkyně chce prachy za to, aby vám řekla, že potřebujete nejen vnější detox, ale i vnitřní a lymfy. A že máme hlavně nadbytek toho tuku na vnitřních orgánech. Stačí nechat tělo vyhladovet, jiná šance stejně není

=====

Re: váha a pití zhubnutí při abstinenci

Vložil Ja - 14/07/2018 08:51

Lenka napsal:

Ahojky. 4 mesice čistá. Minus 8 kg a kolem 10 cm - pás, hrud', boky. Zvolila jsem zdravou stravu. Bohužel dost drasticky zvolenou. Byla jsem sice pořád plná, ale max přísun byl kolem 900 kcal. Takže podvyzivs. Teď jedu pomaleji, ale jiste. Pečivo jen tmavé (nejlépe které si sama upecu) a jen dopoledne, stejně jako ovoce. Oběd normální a odpoledne a večer zelenina, maso, ryby, sýry.

Alkohol obsahuje hodně cukru. A cukr je na váhu zabiják. Dnešní stravování dokonce rádi nahrazovat cukry tukama a i to funguje.

Vyzivova poradkyně chce prachy za to, aby vám řekla, že "potřebujete nejen vnější detox, ale i vnitřní a lymfy. AA že máme hlavně nadbytek toho tuku na vnitřních orgánech." Stačí nechat tělo vyhladovet, jiná šance stejně není

Lenka,

"ono → ten *vnútorný/viscerálny tuk* obaľujúci a ohrievajúci orgány je vlastne - prirodzené zateplenie. Z vlastnej skúsenosti viem, že najprv telo spáli svalovinu až po nej podkožný tuk a ako poslednú zložku spaľuje ~ viscerálny/vnútorný tuk." :ohmy: :blush:

=====

Re: váha a pití zhubnutí při abstinenci

Vložil Lucie - 21/07/2018 13:26

přátelé, tak třetí měsíc -5kg, 10cm v pase, odpuchlá tvář i ruce , jupíííí.. jen ten život je jakýsi úplně jiný
B) :laugh: uvidíme, co udělá zmrzlina na dovolené ;) stálou chuť na sladké jsem ošálila umělým
cukrem do kávy a čaje, že mě to nenapadlo dřív :lol:

=====

Re: váha a pití zhubnutí při abstinenci

Vložil Karolína - 05/05/2019 09:07

Dnes ráno, když jsem šla po lese se psem, vzpomněla jsem si, jak jsem před pár lety pila litr a půl za večer, nabrala 15 kilo a myslela si, že když budu, ještě se zbytkáčem chodit v 6 ráno s hůlkama (stejnou trasou, jako jsem šla dnes, proto jsem si na to vzpomněla), tak že zhubnu. Vydrželo mi to půl roku a ani kilo. Další pokus byl rok s kalorickýma tabulkama. To jsem dala dolů 10 kilo a tedy snížila příjem vína na sedmu-litr za večer. Ale před Vánoci se mi to zaseklo a nejde dolů ani ťuk. Dnes den 4 a kilo dole. Nemůžu to říct nahlas, protože by se mi manžel smál, říká mi to celou dobu, že jestli chci zhubnout, musím přestat pít B)

=====

Re: váha a pití zhubnutí při abstinenci

Vložil Erika - 05/05/2019 09:44

Ju :) :)
To moc gratuluju
A co mas za psa??

=====

Re: váha a pití zhubnutí při abstinenci

Vložil Karolína - 05/05/2019 11:01

Říkáme mu výběr z hroznů :-). Je to oříšek z útulku, mix jezevčíka, čivavy, teriéra, kočky, králíka....prostě super přavej pes :-)

=====

Re: váha a pití zhubnutí při abstinenci

Vložil Macek - 06/05/2019 21:35

Ahoj všem
Přidám svůj poznatek na tloustnutí. Sama za sebe mohu říci, že v období pití jsem ztloustla a nešlo to vůbec zhubnout. Neboť když už jsem se snažila něco shodit, tak přišla chuť se napít a k tomu něco dobrého.....
Nejvíce se mě to projevilo na břiše.
Teď v abstinenci se více věnuji tomu co jím. A ejhle kila jdou dolů.

=====
Re: váha a pití zhubnutí při abstinenci

Vložil Erika - 13/05/2019 07:43

Tak jsem sebrala odvalu a stoupla na vahu. Za 12 dni BEZ alkoholu mam 2,5 kg dole. Vsichni kdo rikali, ze bez piti se hubne lip, meli pravdu :laugh:

=====

Re: váha a pití zhubnutí při abstinenci

Vložil Karolína - 13/05/2019 10:29

Super :-)

=====

Re: váha a pití zhubnutí při abstinenci

Vložil Erika - 13/05/2019 11:35

Dik.

Dlouho jsi nepsala. Jak se vede?

=====

Re: váha a pití zhubnutí při abstinenci

Vložil Karolína - 13/05/2019 11:42

Měla jsem ted' výpadek :-(. Zkoušela jsem kontrolované pití, každý den 2 sklenky, ale nejde to :-(. Stojí mě to hrozně sil. Včera jsem dala zase sedmu. Takže dnes znovu a lépe.

=====

Re: váha a pití zhubnutí při abstinenci

Vložil Erika - 13/05/2019 12:56

Tak se drz, obcas napis.

Uz vim, ze to je bud vsechno a nebo nic

=====

Re: váha a pití zhubnutí při abstinenci

Vložil Karolína - 13/05/2019 13:20

Budu psát :) . Nechtěla jsem pobuřovat.

=====

Re: váha a pití zhubnutí při abstinenci

Vložil Erika - 13/05/2019 13:33

Myslím, že to nejses ty kdy to tady trochu pobouril.
Ja poslala email do psych poradny, slibili ze se ozvou. A ja stale cekam

=====

Re: váha a pití zhubnutí při abstinenci

Vložil MichalB - 13/05/2019 14:29

Eriko, necekej a dojdi si tam.

=====

Re: váha a pití zhubnutí při abstinenci

Vložil Ema8 - 13/05/2019 14:55

Ten kdo to pobouril je Ema8..

=====

Re: váha a pití zhubnutí při abstinenci

Vložil Erika - 13/05/2019 14:58

;)
Ahoj. A jak se Ti vede?
Moje raní euforie z úbytku na váze po telefonátu z psychopradny úplně zmizela.

=====

Re: váha a pití zhubnutí při abstinenci

Vložil Allie - 13/05/2019 15:07

Karolíno, to už si přece zkoušela. A nefungovalo to. Ani tentokrát ne... holt nezbyvá si přiznat, že si alkoholik a na to je jedina léčba, abstinence.

=====

Re: váha a pití zhubnutí při abstinenci

Vložil MichalB - 13/05/2019 15:40

Karolino, na to se vyprdni. I kdyby ti to fungovalo, tak k čemu to je? Kontrolovane piti. Pijeme alkohol pro jeho ucinek. Udela ti neco jedna, dve sklenicky? Neudela, protoze mas miru uz nekde jinde. Jedine, co to zpusobi je chut na dalsi a dalsi sklenicku nez dosahnes te hranice/miry alkoholu v krvi.

Takze se ani nedivim, ze se u toho trapis.

Hele je xy lidi, co nepiji alkohol dlouhodore a ne proto, ze by byli abstinentni z donuceni, ale protoze jim alkohol nic nedava, jen meni vnimani a chovani a to tem lidem nevyhovuje. Tak si to v te hlave prehod na stejnou vyhybku a raduj se ze zivota.

Vis, proc je vsechno tak krasny? :-)

=====

Re: váha a pití zhubnutí při abstinenci

Vložil pert - 13/05/2019 16:32

Emo8 buď v klidu a snaž se dál, stávají se horší věci, jen je těžké se o tom někomu svěřit a pak ty reakce, s tím se musí počítat. Napiš :)

Co se týče váhy mně to lítalo horem dolem, každý to máme jinak, životospráva, cukr, stres, nervy, všežravost, nenažranost, průjmy, zácpy, snad všecko. Už ani nevím, kdy se to pak uklidnilo.

=====

Re: váha a pití zhubnutí při abstinenci

Vložil Iveta Manová - 19/05/2019 18:19

Tak to já to mám teda jinak. Já když mám to svoje picí období, tak vždy zhubnu. Ráno totiž zvracím a pak je mi tak zle, že se do jídla nutím anebo nejím vůbec. A když abstinuji, tak se mi chut vrátí a přiberu zpět na normální váhu. Na mě jde pití poznat právě tak, že jsem vychrtlá na kost.

=====

Re: váha a pití zhubnutí při abstinenci

Vložil Adam - 23/05/2019 22:07

Ahoj a zdravím všechny. Alkohol byl v poslední době takřka každodenní kamarád ve velkém.. Podepsalo se to na zdraví trochu a musím říct, že je to asi individuální. U mě osobně po 2 měsíční apstinenci s tím, že jednou každý měsíc sem podlehl, nějaká oslava.. Váha jde hezky dolů. Hlavně u častého pití je to tělo jako by nateklé.. zadržování vody. Chce to vydržet. Dřív jsem hodně cvičil a věnoval fitness, než jsem si začal dávat každý den do nosanku. A jen v počtech.. muž denní kcl příjem by měl mít cca 2'200 +- Je to víc faktorů k tomu. Řekněme, že oběd svíčková má 600 kcl +-. Láhev vodky má 1000 kcl a to velice

špatně vstřebatelné a pomalé cukry takže pomalu 2x horší.. Ničí tělo a játra se první pustí do toxinu jako je alkohol.. Znáám alkoholiky co jsou hubení, ale to berou alkohol pomalu místo stravy. Sorry za sloh, můj názor..snad někoho neurazím.

=====

Re: váha a pití zhubnutí při abstinenci

Vložil Erika - 23/05/2019 22:25

Ahoj Adame, sloh OK. Ono na kalorie staci i moje oblíbené víno. Tam jich je taky dost. A oslavy jsou moje noční můra. Teď o víkendů jedna proběhne a u nás doma, tak se nemůžu ani skrýt za to, že bych byla ridič. No, sama jsem opravdu zvědavá, jak se mi to podaří ustat. Snad se cti :P

=====

Re: váha a pití zhubnutí při abstinenci

Vložil Adam - 24/05/2019 00:27

Tak budu držet pěsti, aby se povedlo.. Řekl bych sklenka dvě neuškodí, ale není to dobrá rada. Sám vím u mě, že by to nezůstalo u dvou a hurá na chlebičky s pařížským salátem a chuťovky..???? Nejvíce mě štve, že člověk se snaží, drží se, cvičí a pak je něco takového jako oslava, svatba a to je teprve ten pravý výkon se držet. Na tyto situace jsem bohužel někdy krátký a jsem i rád pokud dělám řidiče..

=====

Re: váha a pití zhubnutí při abstinenci

Vložil Allie - 24/05/2019 06:46

Eriko, taky jsem měla v počátcích abstinence obavy z oslav atd. Mysli na to, jak Ti bude skvěle, když to ustojíš. Jak dobrý pocit ze sebe budeš mít, když se ráno po oslavě probudíš střízlivá, plná dojmů ze setkání se známými, jako střízlivá taky budeš výborná hostitelka. Když budeš pít, bude Ti ráno zle, morálně i fyzicky. A to Ti za to nestojí. Budeš zklamaná sama ze sebe.

Ale když to ustojíš, posílí Tě to.

Já jsem se naučila si oslavy užívat. Spousta dobrého jídla, které si člověk za střízlivá daleko víc vychutná, setkání s příbuznými nebo známými, které si člověk pamatuje :woohoo: A ráno je Ti fajn... Co víc si přát.

Jen jsem se naučila rozlišovat mezi dobrou společností a pijanama. V dobré společnosti se cítím dobře i jako abstinent, je zábava, sranda, úžasné. Mezi pijany nechodím, tam je prvoplán- - ožrat se. A to je o ničem.

=====

Re: váha a pití zhubnutí při abstinenci

Vložil Erika - 24/05/2019 08:23

Allie moc dekuju, budu si to zitra na posileni predcitat. Ono to u nas bude asi mixovana spolecnost. Pribuzny si clovek nevybira B) .

Slibila jsem nejaky rozvoz, ale to bude jen asi navecer. Vecer si zalepim pusu.

Ale urcite napisu. Bud ze zoufalstvi a nebo z radosti :laugh:

=====

Re: váha a pití zhubnutí při abstinenci

Vložil Gennosuke - 24/05/2019 09:49

Erika napsal:

tak se nemuzu ani skryt za to, ze bych byla ridic.

Tohle jsem resil vymluvou s tim ze jsem byl u doktora, nelibily se mu nejake vysledky testu a pozadal me abych nepil. Nebo mam bohuzel *zase* problemy se zlatym stafylokokem (neskodny, neprenosny, ma to v sobe kazdy druhý nebo tretí clovek) a doktor mi z opatrnosti nasadil antibiotika. Po nejake dobe si na to okoli zvykne. Nebo normalne tvrdim ze nepiju protoze uz prece jen nejsem nejmladsi a nedela mi to dobre :-).

=====

Re: váha a pití zhubnutí při abstinenci

Vložil Erika - 24/05/2019 11:15

No nejakou berlicku potrebuju

=====

Re: váha a pití zhubnutí při abstinenci

Vložil Erika - 24/05/2019 11:50

Ale pro sebe, abych vydzela ja. Okoli to asi zas tak resit nebude

=====

Re: váha a pití zhubnutí při abstinenci

Vložil MichalB - 24/05/2019 12:33

Erika, tak pro sebe mas pribehy nas, kteri alko-karieru dotahli daleko.

=====

Re: váha a pití zhubnutí při abstinenci

Vložil Allie - 24/05/2019 12:59

Eriko, pokud víkend zvladneš, uděláš radost sobě i mě.

I já jsem používala berlicky typu - mám špatné krevní testy, tak teď nepiju atd. Teď už nikdy schválně používám hlášku Jsem abstinents- líbí se mi, jak to lidi šokuje :laugh:

=====

Re: váha a pití zhubnutí při abstinenci

Vložil Erika - 24/05/2019 13:38

Jo, tohle všechno teď vím. Ale až tam budou vsichni do sebe obracet skleničky bude to horší. Kdybych uměla pocucávat jednu skleničku celý večer, bylo by to v pohodě. Ale to neumím :dry: A po jedné sklenice, by se mi určitě uvolnila morálka a pak bych pila víno i z lahve. A za rohem. A to přesně Dama nedělá!

=====

Re: váha a pití zhubnutí při abstinenci

Vložil Allie - 24/05/2019 13:58

Eriko, netrap se tak hrozně...

Není to potřeba. Ono už to tak je, že my alkoholici neumíme popíjet. My prostě pijem. Ne pro dobrou náladu, ale pro alkohol.

A tak je prostě nejjednodušší nepít...

=====

Re: váha a pití zhubnutí při abstinenci

Vložil Erika - 24/05/2019 14:01

Jasné, nějak to dopadne :laugh:

=====

Re: váha a pití zhubnutí při abstinenci

Vložil Ivet1977 - 24/05/2019 14:26

Ono to vždy nějak dopadne, špatně a nebo dobře.

=====

Re: váha a pití zhubnutí při abstinenci

Vložil Evona - 25/05/2019 09:42

Já teda nehubnu vůbec...

=====

Re: váha a pití zhubnutí při abstinenci

Vložil Erika - 25/05/2019 22:23

Tak Allie a MichaleB, hlasim, ze jsem rodinnou oslavu zvladla se cti. Ani kapka. Vina jsem otvirala, ale nalevani zvladli ostatni.

Pila jsem Vineu a caje, nebylo to uplne jednoduchy, ale vitezstvi je moje. :laugh:

=====

Re: váha a pití zhubnutí při abstinenci

Vložil Allie - 25/05/2019 22:30

Myslela jsem na Tebe. Jsem ráda.

Malý pro lidstvo, velký pro tebe. :laugh:

Počkej na ráno, to bude dobrý pocit po probuzení. ...

=====

Re: váha a pití zhubnutí při abstinenci

Vložil Allie - 25/05/2019 22:42

Malý krůček pro lidstvo, velký pro tebe. ...jsem chtěla napsat :laugh:

=====

Re: váha a pití zhubnutí při abstinenci

Vložil Erika - 26/05/2019 08:46

Mylis, ze lidi budou radi, ze nepiju??

Ne, vazne. Vim, co to je za citat. Dekuju

=====

Re: váha a pití zhubnutí při abstinenci

Vložil Erika - 26/05/2019 08:59

Ted rano je tu dost zbytku a nedopitejch sklenicek. Ostatne kazdy urcite vite, jak to vypada po oslave. Ale to me vubec nelaka. Vecer to bylo jinak, to bylo jak magnet. :laugh:

=====

Re: váha a pití zhubnutí při abstinenci

Vložil Ja - 26/05/2019 09:43

Erika, píšeš:

"Myslíš, že lidi budou rádi, že nepiju??"

Ne, vážně. Víím co to je za citát. Děkuju

Eriko,

..."lidi rádi plkají - o čemkoliv. Bohužel"... :blush:

..."jestli piješ nebo střízlivíš - mají "na háku", zejména když plkají"... (rádi ;) :P

=====

Re: váha a pití zhubnutí při abstinenci

Vložil Erika - 26/05/2019 11:48

Ja- vim, ze lidi desne drbou. Bych si rada poslechla(teda jen nekdy) ty jejich teorie

=====

Re: váha a pití zhubnutí při abstinenci

Vložil Ivet1977 - 26/05/2019 11:51

Erika: Ty jsi včera popíjela a nebo jsi vydržela?

=====

Re: váha a pití zhubnutí při abstinenci

Vložil Erika - 26/05/2019 13:25

Ivet, ani kapku

=====

Re: váha a pití zhubnutí při abstinenci

Vložil Ivet1977 - 26/05/2019 13:33

Tak to jsi fakt dobrá, že jsi to dala a ústála. Taky bych si přála mít takovou vůli. Ale je pravda, že pokud se stane a dávám si někde venku skleničku, tak jsem byla vždy velice opatrná a nepila tolik. Ale jakmile piji doma potaji, tak nemám kladku. Až je vše vypito. Proto u mě prostě jen absolutní abstinence. Dneska pít nebudu, doma nic není a nikam se mi chodit nechce. Kež by to tak bylo každý den. A pak se udržet i když někde budu anebo ten alkohol k dispozici bude, ale mě nenapadne si otevřít a pít sama.

=====

Re: váha a pití zhubnutí při abstinenci

Vložil Ja - 26/05/2019 15:00

Ivet1977 napsal:

Tak to jsi fakt dobrá, že jsi to dala a ústála. Taky bych si přála mít takovou vůli. Ale je pravda, že pokud se stane a dávám si někde venku skleničku, tak jsem byla vždy velice opatrná a nepila tolik. Ale jakmile piji doma potaji, tak "nemám kladku." Až je vše vypito. Proto u mě prostě jen absolutní abstinence. Dneska pít nebudu, doma nic není a nikam se mi chodit nechce. Kež by to tak bylo každý den. A pak se udržet i když někde budu anebo ten alkohol k dispozici bude, ale mě nenapadne si otevřít a pít sama.

Ivet1977,

...myslíš "klapku/zá-klapku" ako dekel na WC?

...alebo "kladku" kladkostroja? :dry:

=====

Re: váha a pití zhubnutí při abstinenci

Vložil Ivet1977 - 26/05/2019 15:07

Ja: detajlisto :-D Samozřejmě myslím klapku..... :-) :-)

=====

Re: váha a pití zhubnutí při abstinenci

Vložil Ja - 26/05/2019 15:19

Ivet1977 napsal:

Ja: detajlisto :-D Samozřejmě myslím klapku..... :-) :-)

..."tak potom popíjaj miernejšie, lebo sa zo dna ani kladkostrojom už nevytiahneš medzi tuctových pijanov." :P

=====

Re: váha a pití zhubnutí při abstinenci

Vložil Ivet1977 - 26/05/2019 15:23

Ja:U mě to mírnější popíjení nefunguje, musím přestat úplně. Dneska ten absták je v pohodě, ale každý den je jiný.

=====

Re: váha a pití zhubnutí při abstinenci

Vložil Ja - 26/05/2019 15:44

Ivet1977 napsal:

Ja:U mě to mírnější popíjení nefunguje, musím přestat úplně. Dneska ten absták je v pohodě, ale každý den je jiný.

..."tiež som sa dokázal "zrušiť/zošrotovať" - prežiť (si) nový zrod, aj hlavybôľ, aj dávenie/(napínanie na zvracanie=nauzea) aj obavy a strachy aj tremory/(trasenia zvonka i zvnútra) a prepotené plachty a uteráky. ;)

Priznávam (otvorene):

"Už mi TO vôbec nechýba"... ;)

(...ale uvedomil som si TO až keď som úplne vytriezvel!)

"Zorientoval som sa v sebe, aj vo svojich pocitoch." :blush:

=====

Re: váha a pití zhubnutí při abstinenci

Vložil Ivet1977 - 26/05/2019 15:51

Doufám že to taky brzy zvládnou.Prostě ty první nejhorší dny musím dát a ne zase dva dny a pak zase začít.Je pravda, že se musím změstnat, jak tělo, tak hlavu, ale když mě právě nic nebaví.Ale doufám, že ta radost do života znovu přijde.

=====

Re: váha a pití zhubnutí při abstinenci

Vložil pert - 26/05/2019 16:20

Mozku chybí dávka, má z toho šok. Udělá všechno proto, aby se k té dávce dostal. Těch impulsů vytáhnout paty z domu pro pití, do večera daleko a tak se to vleče. A co pak teprve noc, ráno a další den. Vytvoř si plán co budeš zítra dělat, ikdyž tě nic nebaví přinuť se. Nějakou činnost, jakoukoliv, a to je teprve všecko začátek, přijdou horší chvíle. Sebekontrola, sebedisciplína, suchý dům, pořádně se nadlábní, jez furt něco a hlavně vyhod' z hlavy ty blbě nápady jakože pivkem to spláchneš. Tak akorát zpátky do sraček. Vydrž, změň zvyky, práce se ti už rýsuje a ikdyž nevyjde tak se najde druhá. Napřed se stabilizuj a po nějaké době uvidíš co dál, chlap nebo nějaký koníček co tě chytne, sport, běhej, když to na tebe přijde tak obleť třeba barák... jen nezůstavej stát na místě, čti si, fejsbukuj, převed' myšlenky

jinam. Vypiš se, rozmlouvej sama se sebou, poohlídni se po nějaké skupince alkáčů v okolí nebo si najdi mazlíčka, psa, fackovacího panáka apod. Zatni se :kiss:

=====

Re: váha a pití zhubnutí při abstinenci

Vložil Ivet1977 - 26/05/2019 16:35

Pert: No tak to at mozek dostane brzy rozum :-). Já večery abstráky nemívám, to už mě přijde škoda ten den takto zkazit, už to člověk vydržel. Pro mě jsou nejhorší rána a pak tak do čtvrté hodiny a pak to přejde.

Jen jsem to nepochopila s tím najít si nějakou skupinku alkáčů. Jako myslíš skupinku co taky přestávají?

=====

Re: váha a pití zhubnutí při abstinenci

Vložil pert - 26/05/2019 16:49

Ano, přesně, slyšelas třeba o AA, tady fóru je spousta informací.

Nebo když ti nesesdnu tak jsou i jiné kluby, taková podpůrná skupina, nemusíš mluvit o sobě, stačí jen poslouchat, hodně lidem to pomáhá.

Je dobré o svoji abstinenci pečovat, hýčkat ji, připomínat si, abys snížila riziko recidivy :)

=====

Re: váha a pití zhubnutí při abstinenci

Vložil Ivet1977 - 26/05/2019 17:11

Ano, ty stránky jsem koukala, ale á hlavně hledala takovýto způsob chatu. A našla jen tento. Ted jsem hledala na netu nějakou skupinu, kam bych chodila, ale nic nenašla. To slovo recidiva zní hrozně. Já na sobě dneska pozoruji jen to vnitřní chvění a samozřejmě na to člověk myslí. Ale je supr mít čistou hlavu.

=====

Re: váha a pití zhubnutí při abstinenci

Vložil Jana Novotná - 22/05/2024 15:09

Já jsem se ani nestačila divit, chtěla jsem a přestala jsem konečně také pít a pak jsem se dostala do bodu kdy jsem začala ale zase velmi rychle nabírat hmotnost. Na řadu přišla až keto dieta kterou jsem si nechala doporučit. Vlastně jsem ráda že jsem se dala na dvě cesty. A to jak abstinence, tak i to zhubnutí.

=====