

## alkoholička a váha

Vložil Stopka - 04/11/2014 11:12

---

Zdravím,

rozhodla jsem se přestat pít. Prosím o radu, za jak dlouho se můžu vrátit na původní váhu, jde se vůbec vrátit a jak dlouho to trvalo vám vrátit se na původní váhu? Jak to máte s váhou a s pitím? Moje rozhodnutí padlo, kvůli tomu, že jsem začala šíleně přibírat na váze a to potom co jsem začala pít víno. Předtím jsem necvičila, íno si dala občas, nijak jsem nezměnila životní styl, jenom jsem spadla do alkoholu a víno doslova chlastám... začínám se bát o sebe. Takže jsem se rozhodla bojovat. Já vím, že mám asi blbou motivaciváha, ale chci být zase taková jaká jsem byla. dokonce jsem chtěla sama sebe obelstít a to tak, že jsem začala vyhledávat pouze vína s přívlastkem, suchá. A taky méně jedla, ale i tak jsem začala přibírat na váze.

Už sem na sebe našťvaná, nechci pít a chci se vrátit zpět, být zase já.

Prosím jak to máte s pitím a váhou? Dneska ráno jsem se vzbudila s hrůzou, že takhle dál ne. Jsem rozhodnuta to změnit. Piju rok, nějak se to vše seběhlo a já se přestala hlídat, brala jsem si ten klid, který mi víno poskytoval, ale začal si vybírat daň, kterou nechci platit a chci udělat stop. Denně v klidu sedmička padla. Už jsem ani nebyla v náladě. Nic, moje tělo si zvyklo na sedmičku vína, takže se stydím, ale píšu sem, protože se cítím alkoholikem. Motivace je pro mě strach ze závislosti a ta váha...Dík za radu a přeji hezké dny.

Dneska už ani kapku, navařila jsem si čaj, a jdu krůček po krůčku ke svému cíli, abych to zvládla.

=====

## Re: alkoholička a váha

Vložil Liba - 04/11/2014 13:52

---

Jdi na lékařskou prohlídku, můžeš mít játra špatné, a jsi jen opuchlá.

=====

## Re: alkoholička a váha

Vložil Mupkalina - 04/11/2014 13:59

---

čau Stopko,

na váhu se vykašli. To je kravina. Chlastat je vopruz a jeden (z tisíce) vedlejších účinku samozřejmě má to, že přisunuje kvantum kalorií. Moje zkušenost: přestaneš pít (byť jen na pár dní, týdnů) a váha jde dolů. Kašli na váhu, to je detail. A upraví se sama. Kdybys měla problém s obezitou, tak jsi na fóru tlusňochů, ty víš moc dobře, že máš problém s alkoholem, tak jsi tady, a to je jiná písnička. Ale jestli tě můžu v té blamáži něčím uklidnit, tak tím, že když začneš absinovat, což ti trochu potrvá (ale každé den dobrej), tak váha půjde dolů sma. Věř mi. To je fakt detail a průvodní jev, kterej člověk ani nemusí sledovat. Spíš začni sportovat, ať se trochu posílíš. Být rozmátožená vížle taky není extra výhra.

=====

## Re: alkoholička a váha

Vložil Kira - 04/11/2014 15:54

---

Stopka, ja pol roka abstinujem a dala som dole uz 15 kilov. Ale nie preto som prestala pit. Aj ked ma to tiez stvalo, ze som z toho chlastu priberala. Ale u mna to bolo skor tym, ze som bola po opijaniach rozhodena psychicky aj emocne a riesila som to jedlom, co ma ako tak jedine vedelo ukludnit.

Teraz ked nepijem, necitim ani tu potrebu prejedania sa. A zacala som sportovat. Lebo co si budeme hovorit, ked clovek chlasce nema ani cas a ani energliu este na nejaky sport.

Takze pekne sa nastartuj, zacni zdravo papat a sportovat a uvidis ako to pojde dole. Ale zaklad je stopnut ten alkohol, takže si skus co najviac o tom prestudovat aj tu na fore a uvidis ze ti prejde aj chut na alkohol.

Pokles vahy uz ber len ako taky bonus k tomu, ze si konecne zacala riesit alkohol a prestala si pit.

=====

## Re: alkoholička a váha

Vložil Džejn - 04/11/2014 16:37

---

Mohu jen potvrdit...

Upně stačilo přestat chlastat a kila šla dolů jako po másle. Zmizí otoky v obličejí, krk, člověk prostě omládne a lidi mu to pak i často říkají. Vypadáš nějak dobře.

je taky fajn nahradit chlast něčím inteligentním, tedy ne kokakolou, džusy, limoškama a kafem s šesti kostkama cukru a galony mlíka.

Vřele doporučuju kvalitní bylinkové čaje na nervy (kozlík, meduňka, levandule, mateřídouška, heřmánek, lípa...zázvor

Uklidní tělo i nervy, navodí pohodu. Je dobré je mít v zásobě na všech frontách ( v práci, doma, na chatě, na návštěvu si je vozím s sebou v kapse.

Kafe je dobrý, ale nesmí ho být moc, jinak tě vynerví.

Když šťávu, tak přírodní bez barevnejch sajrajtů.

čistá voda

Já jsem začala chodit na rychlý, až bych řekla zběsilý procházky.

Nakonec jsem z toho začala po letech znova běhat.

A když už sladký tak pořádnou hořkou čokoládu, na tý nešetřím.

Ostatně jak přestane člověk chlastat tak má najedou i nějaký ty peníze.

=====

## Re: alkoholička a váha

Vložil Anděla - 05/11/2014 07:39

---

Já nechci nikoho odrazovat od abstinence alkoholu, chraň Bůh, jen přispěju svým pro podobné případy.

Možná jsem prve kilo shodila, omezením pití, nepiju deset týdnů (sakra se držím, abych to dávala), doháním to jídlem. Takže otoky mám, jenže ne z pití, ale z jídla (večerní přílišná konzumace nezdravého jídla, tělo to nestíhá odbourat). Deprese z toho.

Očekávala jsem také, že mi třeba okolí poví, jak teď líp vypadám, ale je to naopak. Nikdo mi tedy vyloženě neříká, že vypadám hůř, ale už jsem dlouho neslyšela : dneska ti to sluší! Ksichtík strhanej. Deprese. Pořád ještě oblíknu stejný kalhoty, jen čekám, kdy mi rupnou na prdeli :P.

Problém s přejídáním jsem řešila od puberty, pitím jsem z toho asi utíkala. Předpokládám, že nejsem jediná, proto to zmiňuji..že se to abstinování pro typy jako jsem já může projevit tímhle nekontrolovatelným přejídáním. Takže sice, když se přejím, tak si ze všeho pamatuju, ale dobře mi není. Váha kolísá mezi 52 vysporotvanými a 57 vyžranými kg. :blink:

---

=====

## Re: alkoholička a váha

Vložil Stopka - 05/11/2014 09:48

---

Zdravím,

dík moc všem za reakce a rady.

Tak mě teda ten alkohol zhumploval :( ale logicky co jsem mohla jiného očekávat...Takže závislost na chlastu to je nejhorší a navíc i zhoršení vzhledu.

Já vím, že závislost na chlastu je horší, než nějaké to kilo nahorů , ale mě fakt vyděsilo, jak jsem po aktivním chlastání začala enormně nabírat, proto ten dotaz. Prostě jsem se lekla co alkohol dokáže , jak rychle změní člověka, jak rychle zadělá na závislosti a především u nás žen. Vytáhla jsem podzimní a zimní oblečení, a děs.. Jsem ráda, že když se dám do boje s chlastem, tak budu mít i bonus navíc, že obleču snad časem i to co před rokem, než jsem začala být alkoholičkou, no šťve mě to, tak lehce se dá vlítnout do chlastu a být závislák, páč chutě na ten pocit uklidnění po tom chlastu je někde v hlavě, jak špatný program dne.

Sladké náhražky za chlast se teda vyvaruji, a taky ty játra , jak zde padlo, asi díky pití, co asi, ale určitě to vyvolalo i oteklost.

Jsem fakt blbá, že jsem to nechala tak daleko dojít, že JSEM ALKOHOLIČKA :(

Jsem si úplně rozházela metabolismus a zadělala na průser ze závislostí na alkoholu. Se stydím sama za sebe, za svoji hloupost.

Sedmička vína denně, jak lehce do toho za rok jde spadnout.

Hodně mi chutnají takové ty zeleninové šťávy, ale čistě bez ničeho, třeba červená řepa, mrkev a tak, takže investuji asi do nějakého odšťavnovače a budu si to ředit ještě čistou vodou, at' se od toho alkoholu pročistím, ale díky mé hlouposti to bude už boj na celý život. Na stránky o hubnutí jsem s tím nešla, protože je mi jasný, že to mám z chlastu a bonus k tomu, že jsem tak lehce sklouzla k tomu být alkoholička. Proto se radím tady a dííík moc všem , že mi poradíte. Prostě u mě bylo prvotní varování, že jsem alkoholička, PRÁVĚ TEN strach ze vzhledu, blbý já vím, ale nějak jsem si to uvědomit musela. Druhý podnět byl, když jsem vypila sedmičku, takže už to je jak kdybych si ji nedala.

Prostě ten organismus si začala zvykat na určitý , pravidelný přísun určité dávky alkoholu denně. Tak to mě jako posadilo na zem a začala uvažovat...a řekla jsem si STOP. -jseš alkoholička, stopni to rychle, nebo časem to bude jen a jen horší. Tak jsem honem vyhledala zde tady stránky a požádala o pomoc a radu. Ted' pomalu díky Vám vidím i jiné věci, závislosti, poškození organismu a to, že jsem alkoholička.

Děkuji za každou vaši reakci, ani nevíte jak mi pomáhate.

Přeji hezký den všem zde.

=====

## Re: alkoholička a váha

Vložil Stopka - 05/11/2014 10:32

---

Taky jsem neuvedla, kdy piju, teda včera jsem prvně nepila po cca roku.

Většinou doma, při uklízení.

Když se jede na návštěvu, tak nepiju pokaždé , protože nejdřív šmíruji co nabízejí a když to je patok, tak vyhlednu, že řídím a pije manžel. Dokonce jsem schválně začala nosit na návštěvu kvalitní víno, s pociem, že nabídnou stejně kvalitní pití nám. A to už je zase jenom moje přemýšlení jak si dát alkohol...Všechno to najednou vidím, tu svoji závislost.

Jenomže problém je v tom, že přijedeme domů když jsem nepila na návštěvě z důvodu toho, že tam

---

nebylo kvalitní pití,tak já si pak otevřu DOMA tu svoji sedmičku, s přívlastkem, kabinetní, kterou si pečlivě vybírám v obchodě...a to je závislost. :(

Z toho jsem jasně usoudila , že jsem alkoholička, páč normální člověk si to neotevře.Prostě něco je špatně...

Když se nabídne na návštěvě kvalitní sedmička, nebo kvalitní šampus,tak neodolám. Taky jsem s hrůzou zjistila kolik času dokážu věnovat výběru vína a že i několik minut kecám ve vinotéce, které je nej. Pomalu jak v parfumerii při výběru parfému.

Tohle všechno najednou vidím, pití sama, čas který v hlavě věnuji pití a taky to, že jak už jsem psala, časem zmizel ten pocit uvolnění po vypití určité dávky alkoholu a dostavil se strach z toho, že si v hlavě po čase můžu říct, tak zvyš dávku a ten pocit se dostaví znovu, jak byl na začátku času, kdy jsem začala pít. To mě vyděsilo, prostě alkoholikem rychle a snadně...

=====

## Re: alkoholička a váha

Vložil Helena - 05/11/2014 12:13

---

Stopko,

každý to má opravdu jinak-já, když jsem aktivně pila, tak jsem byla naopak strašně hubená-potřebovala jsem pár kilo nabrat, už jsem se za sebe i styděla-lidi se mě ptali, jestli nejsem nemocná,proto tak hubnu.Když jsem přestala pít,přesně tak, jak tady někdo psal,"omládla jsem" a jsem opět na svojí váze-161 cm,60 kg,65 let.Tak se držte,jde to,ale chce to opravdu pevnou vůli.A ještě dovětek-alkohol je svinstvo,ať je přívlastkový, nebo krabicový-věřte mi, že účinky jsou stejné.

Helena

=====

## Re: alkoholička a váha

Vložil Liba - 05/11/2014 16:51

---

Já jsem také nemohla jíst, byla jsem děsně hubená, vychrtlá.

=====

## Re: alkoholička a váha

Vložil Stopka - 11/11/2014 13:39

---

Zdravím,

k nepití alkoholu, jsem přidala lehké cvičení a nealko režim a musím přiznat, že v hlavě je alkohol, který napovídá, dej si něco ...takže bojuji. Zatím se váha nehýbe, ale to je logické, je to chvilka co jsem naběhla na svůj původní režim. Co chci vyzvednout je, že zatím odolávám pití alkoholu, ale musím se přiznat , že chut a něj je a musím ji zahánět. :(

Přeji všem krásné dny.

=====

## Re: alkoholička a váha

Vložil Liba - 12/11/2014 04:47

---

Nebojuj, zkus ten mozek oblbnout tím, že si řekneš: Ještě se zatím nenapiji. Až za hodinku, uvidím... je dobré si slíbit každé ráno, že "Dnes to vydržím bez pití", je to jeden den, dá se to vydržet, neřešit zítřek, budoucnost, neděsit se tím, že už nikdy žádný alkohol.

=====

## Re: alkoholička a váha

Vložil Stopka - 14/11/2014 16:58

---

Děkuji za radu,  
pomohla, jít krůček po krůčku. Objednala jsem si ostropestřec, začala užívat chlorellu a mám v zásobě i zelený jíl. Prostě tělo jde dát do pořádku, ale nejhorší je myšlenka, ten impuls v hlavě na alkohol, to chce více, než si vzít tabletku na regeneraci těla.  
Proto moc děkuji za radu jak na myšlenky, prostě pomalu.  
Přeji všem krásný víkend a děkuji za reakce.

=====

## Re: alkoholička a váha

Vložil Liba - 14/11/2014 19:18

---

Dívej se kolem sebe, uvidíš plno hezkých věcí, potěš dušičku, řekni si, jak je fajn, že tu krásu vidíš, opilá bys jí neviděla.

=====

## Re: alkoholička a váha

Vložil Anna Sommerová - 14/11/2014 19:51

---

Dobrý večer všem,

poprvé se odhodlávám sem přispět. Nedávno jsem objevila toto fórum a už jenom pročtení vašich příběhů mi dodalo obrovskou sílu a podpořilo mě v mém odhodlání i posílilo tu naději, že to LZE. Sama jsem ve fázi, kdy po asi třech letech nekontrolovaného pití, které mi stačilo přivodit i mnoho osobních a bohužel pracovních potíží, jsem si konečně uměla říct důrazné NE. Po X případech, kdy v kocovině moje sebeúcta spadla do záporných hodnot, nastal den, kdy jsem se probudila s monoklem na tváři, sobě nepodobná, a vůbec nevěděla, jak jsem k němu přišla. A to byla asi poslední kapka... doufám, že doslova. Dnes je 12. den mojí abstinence a asi první den, kdy se opravdu cítím srovnaná. Sbíráám odvahu přihlásit se na sezení AA. Můj problém s pitím vyvěrá i z určité sociální izolace a pocitu ostrakizace v rámci komunity, kde musím fungovat. Takže toto by byl asi krok správným směrem. A k nastolenému tématu - i mně se podařilo díky rozpití se přibrat asi 15 kilo za poslední rok...ničemu jinému to nepřičítám. Ale to jen tak na okraj.



## Re: alkoholička a váha

Vložil Karel Preisler - 15/11/2014 12:18

---

Myslím si, že je to tím že jste přihlášená a tak se Vám zobrazují kompletní údaje které jste zadala při registraci. Já když kliknu na Váš profil, ukáže se mi pouze údaj: Jméno - Hanule a Uživatelelé jméno - hanule. Pak ještě pár dat o posledním přihlášení, počtu příspěvků... Zkuste si založit na chvíli ještě jeden profil a pod ním si to zkontrolujte. Myslím, že je vše O.K.

=====

## Re: alkoholička a váha

Vložil Stopka - 18/11/2014 09:26

---

Zdravím,

opět mockrát děkuji všem za příspěvky.

Nevzdávám to, dolávám, začala mi depka, snažím se myslet pozitivně .

Moc mi nepřidalo, když jsem se svěřila kámošce, která neměla o mém problému s chlastem žádné tušení. Říkáme si dost věcí, ale toto jsem s ní nikdy neprobírala. Nabídla mi ke kávě opět zákusek , já ho odmítla s tím, že hubnu a že se snažím i abstinovat , páč mě štvou moje kila a způsob jak žiju. Jezdím k ní jednou týdně ráno autem na kafe, takže spolu alkohol nepijeme ale uteklo mi že je vídávám ráno téměř pokaždé po těžkém draku, rostě jsem to neřešila, mám co dělat ze sebou. Takže se málem rozbřečela a najednou se rozpovídala o sobě a vše mi řekla o sobě že si kolikrát ráno musí dát panáka a o mně to ani netušila že si pochlastávám . Já vím, že sama bojuji, takže jsem pouze poradila, nepít, bojovat a zregenerovat tělo. Co mně na ní udivuje je, že má snad anorektickou váhu....zatím co já přibrala.

Sama mi řekla, co všechno za alko pravidelně pije a, že nemá záklopku. Tak jsem ji navrhla, že až ji chytne pít chlast , at zkusí všechno jen ne pít alkohol a v nejhorším at mi zavolá ja dojedu a půjdeme se projít, nebo si dáme dobrou kávu. Což i mně pomůže, protože musím být ve střehu, kdybych náhodou řídila k ní z ničeho nic, takže nepít alkohol, další důvod pro mně.

Možná jsem to o sobě neměla říkat, ale na druhou stranu, když jsem se nestyděla chlastat, tak proč bych se měla stydět zato, že chci nechlastat. Nepít alkohol není vada, nebo ostuda, pít pravidelně je na pováženou a zvláště u nás žen...

A s tou nabídkou zákusku, se to nějak seběhlo, proč ho nechci a co vše dělám abych zhubla a pak už se celá debata stočila k odhalení problému a nejen toho mého. Snad to nebylo ke škodě.

Přeji všem krásné dny a držte se, snažím se taky a ještě jednou dík za vaše reakce zde.

=====

## Re: alkoholička a váha

Vložil Ady - 18/11/2014 10:26

---

Vždycky jsem se smála přísloví: Všechno zlé je pro něco dobré. Ted už dlouho ne.

A tady máte příklad!!! Je to i pro vás dobré, pro kamarádku, podporovat se, být v kontaktu, neselhat.

Držím palce (třeba i všechny čtyři :-))

=====

## Re: alkoholička a váha

Vložil Stopka - 24/11/2014 11:15

---

Zdravím,

děkuji za reakci. Nepiju, mám už dvě kila dolů, cvičím a i depka mizí. Hlavní je, že nepiju alkohol, nicméně chutě jsou. Nezdávám to a nechci polevit.

Známá mi nezavolala...byla jsem opět u ní ráno na kafe, ale jede si svoji cestou dál.. :( .

Beru ostropestřec na regeneraci, chodím po něm dost často na toaletu. Piju neoslazené čaje a na depku jsem si nic nekoupila, chci abych si prožila, co jsem si způsobila, abych to procítla. Nicméně i tak depka začala ustupovat.

Přeji všem krásné dny a předem děkuji za Vaše reakce, moc m i pomáhají.

---

## Re: alkoholička a váha

Vložil Liba - 24/11/2014 14:39

---

Kočko, drž se dál, uvidíš tu návratnost!!Super.

---

## Re: alkoholička a váha

Vložil Stopka - 02/12/2014 12:58

---

Zdravím a děkuji za reakci.

Nepiju alkohol, držím se. Chutě pořád jsou, ale zvládám je.

Změnou posledních pár dnů je, že se mi chce hodně spát a to neberu žádné léky na deprese. To, ale nevádí, takže když to jde, tak vylezu z postele hodně později.

Asi mám kvalitnější a delší spánek. Nevím jestli je to užíváním ostropestřecu, nebo nepitím alkoholu, ale na škodu to není se prospát, když to jde)))

Cvičím i nadále a to pravidelně, to mi hodně pomáhá. Žádný extrémní výkon, hlídám si tepovou frekvenci, abych hubla a nenabírala svalovou hmotu, takže takový klidný cvičení, tak akorát.

Cítím se lépe, váha nestoupá, právě naopak a to jsem si dopřála i zákusek)))

Přeji Vám všem krásné dny :)

---

## Re: alkoholička a váha

Vložil Stopka - 23/12/2014 08:46

---

Zdravím,

zatím se držím nepiji, hlídám spouštěče chuti po skleničce a hlídám se. Zjistila jsem, že mi ještě pomáhá, když propadnu depce, že si vnitřně říkám, to je normální, tento stav nemáš jediná, když se snažíš nepít, takže to zase přejde,vydrž, je to dočasné a nejsi v tom sama.

Jak jsem psala na depresi nic neberu, chci si to procítit co jsem si nadrobila, abych si to dobře

---

zapamatovala, že dostat se z toho není jen tak.

Pomáhá mi i pít šťávy, nakonec jsem investovala do dražšího odšťavnovače a mám z to denní rituál, kombinuji různě šťávy na pročištění těla, při odvykání opravdu doporučuji.

Ostropestřec užívám taky.

Není vůbec lehké nepít alkohol, ale bojuji.

Přeji všem hezké dny a držte se.

=====

## Re: alkoholička a váha

Vložil Stopka - 23/12/2014 08:59

---

Co jsem si natropila-oprava.

=====

## Re: alkoholička a váha

Vložil nikola1 - 28/12/2014 20:53

---

Ja abstinuju pul roku a mam 20 kg nahore.Ale byt vychrtla a nemocna,obcas pustit nekontrolovane moc nebo jednou i hur,krome zvraceni s krvi,tak to se rada strizлива pustim do sve posledni prekazky, a to hubnuti.Proste vse nejde najednou...

=====

## Re: alkoholička a váha

Vložil Ja - 28/12/2014 21:36

---

nikola1 napsal:

Ja abstinuju pul roku a mam 20 kg nahore.Ale byt vychrtla a nemocna,obcas pustit nekontrolovane moc nebo jednou i hur,krome zvraceni s krvi,tak to se rada strizлива pustim do sve posledni prekazky, a to hubnuti.Proste vse nejde najednou...

Prežíranie sa je tiež závislosť, prejav nepokoja a chaosu vo vlastnom vnútri. Psychológ TO pomôže rozobrať; psychiater usporiadať a obezitológ s internistom, liečiť. Kde je vôľa cesta sa nájde... :)

:angry:

=====

## Re: alkoholička a váha

Vložil petrch - 28/12/2014 22:40

---

kdyt to říkám, že většina alkoholiků se do smrti nevyлéčí..Max. přesmyknou závislost na jinou !!! A nejste schopni si to ani přiznat. Kdo se opravdu vyléčí, je zřejmě posel Boží :)

---

Na alkoholismus umřeš o 2 roky dřív než na obezitu ;)

=====

## Re: alkoholička a váha

Vložil Ja - 28/12/2014 23:53

---

petrch napsal:

kdyt to říkám, že většina alkoholiků se do smrti nevyлéčí..Max. přesmyknou závyslost na jinou !!! A nejste schopni si to ani přiznat. Kdo se opravdu vyléčí, je zřejmě posel Boží :)

Na alkoholismus umřeš o 2 roky dřív než na obezitu ;)

Pracuješ v štatistickom úrade a si teda \*de facto\*, aj \*de jure\*, legalizovaný príživník? B)

Toľko hlúposti pokope som už dlho nečítal. :dry:

Času na popíjanie máš podľa štatistík zrejme dost. Či? :blush:

Závislosť je len jedna a rada sa prezlieka...

Chorá je Duša a s ňou celý človek :unsure: .

=====

## Re: alkoholička a váha

Vložil Stopka - 26/01/2015 08:26

---

Libuško,

opět Tě po čase moc pozdravuji a držím se, každým dnem je to lepší a lepší, až se bojím to napsat, abych to nezakřikla)))

Váha krásně klesá, což bylo moje prvotní nakopnutí k ukončení pití a důvod nepít, ale výsledky jsou. Manžela jsem poprosila o pomoc, pomáhá mi, ale nechápal, že si nevšiml, že piju, ale já mu vše řekla na rovinu, že to jde se mnou z kopce. On je téměř abstinent, pití mu nic neříká, takže jsem mu musela říct polopatě, že si otevřu sedmičku vína denně a že už po té sedmičce, bych časem sklouzla k dalšímu navršování alkoholu denně. Ze začátku mi bylo po sedmičce blbě, pak si tělo zvyklo a cítila jsem, že bych to navyšovala a šla dál a dál.

Pomáhá mi, mluví se mnou o tom a jsem ráda, že i s humorem, pomáhá mi to.

Bere současně se mnou i vitamíny a zdravou stravu, takže v rámci jeho workoholizmu se i on cítí lépe a přemýšlíme společně co můžeme udělat pro lepší život a zdraví. Výčitky svědomí z té nerozvážnosti z minulosti už ustupují, už si беру pouze ponaučení, už se nedeptám.

Přeji krásný dny tobě i všem zde na foru. Tady si čtu denně co kdo přispívá a pomáhá mi to.

Děkuji.

=====

## Re: alkoholička a váha

Vložil Mirka - 05/02/2015 11:18

---

ahoj

---

Moc tě obdivuji co tady píšeš,já sem se stím nikomu nesvěřila že piju ale určitě to doma vidí všeci a taky se cítím taková opuchlá,na obličeji i na krku a ten ostropestřec jsou tabletky?nebo kde ho seženu? jak dlouho nepiješ?

=====

## Re: alkoholička a váha

Vložil Stopka - 05/02/2015 12:22

---

Mirko, ostropestřec je nej v tabletách, je i čaj, ale ten není tak silný. Pak je tinktura, tak ta by byla ok, ale je tam alkohol, takže tu jsem nebrala. Koupila jsem si je na netu. Vzala jsem si k tomu i chlorellu. Zavedla jsem si v kuchyni šílené množství čaje na výběr)))Mám krásnou skleněnou konvici se sítkem. Beru to jak rituál, některé jsou sypané čaje, některé ne. Tak si kombinuji a mám čaj-bar))) Pak jsem začala odštavňovat, to mně taky hodně začalo bavit, kombinovat a pít na zdraví, co je zdravé. Kafe taky neopomím (to miluji)))Prostě piju více, než když jsem pila))), ale jiné pití. Všechna ta nateklost z tváří, krku, břicha vše mizí. Dneska jsem slyšela v obchodě, kde jsem si běžně chodila pro víno...(dlouho jsem tam nechtěla jít, měla jsem obavy že si ho koupím opět) ale paní pokladní, když mně markovala, tak mi řekla: jé to jste Vy? Dlouho jste tu nebyla.Vám to tak sluší, jste nějaká jiná, hezčí, mladší. A já hrdě naskládala do košíku kopec zeleniny a ovoce))) Mirko dej se do toho, uvidíš jak budeš sama sebe mít ráda , jak se budeš pěstít a mládnout a krásnět. Mně alkohol nesluší, vidím to, vím to. Jsem na něj více vnímavá , no prostě jsem alkoholička)))co stím nadělám? Nesmím a nechci pít. Mirko, začni taky nepít, pojmi to jako zdravý životní styl krásné dámy. Když někam jdeme, kde to ještě o mně neví, tak už jsem začala říkat jenom toto, když mi netaktně vnučují skleničku a mám klid.

=====

## Re: alkoholička a váha

Vložil Stopka - 05/02/2015 12:26

---

Musela jsem se mrknout, kdy jsem tady v tom vlákně měla první příspěvek, tak je to 3 měsíce)))pro mně je to kus cesty sebepoznání , pro někoho je to kousíček času. Jak jsem tady napsala, tak jsem s tím sekla.

=====

## Re: alkoholička a váha

Vložil Stopka - 05/02/2015 12:41

---

Mirko, ještě k tomu mému chlastání)))já si kupovala navečer sedmičku vína, ale já ji nevypila, já ji vyžungla...sama a po čase bych to navyšovala. A když se někam šlo, neměla jsem záklopku, byla jsem jak vinná réva. Když jsem si večer otevřela sedmičku s manželem, tak jsem pomnukala , že si otevřeme ještě třeba šampus, páč jsem neměla tu svoji sedmičku celou. To trvalo rok, ale ne celý. Předtím jsem nepila sama doma, ale zato když se slavilo, tak já slavila vždycky nejvíce...Už teď vím co to nastarovalo, předtím necelým rokem, ale nechci to sem psát. Nicméně jsem to vyřešila .Co se týče těch oslav, tak tam důvod nebyl se smrskat, tam jsem opravdu neměla záklopku-alkoholička... Mirko, jak to máš Ty s alkoholem?

=====

## Re: alkoholička a váha

Vložil Stopka - 11/05/2015 10:59

---

Zdravím,

držím se. Pořád suchá domácnost, to už vím, že kdyby nebyla, tak to nedám. Podporu doma mám, zatím to jde. V případě selhání okamžitě vyhledám pomoc i jinde. Jenom jsem chtěla dát vědet, že jsem ok a povzbudit ostatní k rozhodnutí nastoupit cestu abstinence.

Přeji všem krásné dny a zase někdy za nějakou dobu dám vědet jak jsem na tom.

Lehké to není, ale nevzdávám to.

=====

## Re: alkoholička a váha

Vložil Liba - 11/05/2015 12:54

---

Díky Stopko za dobrou zprávu.

=====

## Re: alkoholička a váha

Vložil Renata - 13/05/2015 10:26

---

Příspěvek byl správcem webu smazán z důvodu porušení vnitřních pravidel diskuze.

=====

## Re: alkoholička a váha

Vložil Kira - 14/05/2015 11:17

---

Zdravim Stopka, som moc rada, ze si sa ozvala a ze sa ti nadalej dari..

Renco, co sa tyka vahy, ja som bola na tom ako Stopka. Z alkoholu som priberala, ono to islo pomaly jeden rok 2 kila dalsi kilo, az sa to nazbieralo na takych 20 kilov navyse. Ale za rok co nepijem som 15 uz dala dole.

Vies, ja som to ku koncu mojho chlastania trochu pozorovala, ako to funguje. Ked som sa opila, tak som tiez na druhy den mala aj o 3 kila menej a keby pokracujem aj ten den v piti, tak zas schudnem. Priberanie nastalo v momente triezvenia. Musela som pit vela tekutin, ale tele to vsetko zadrzavalo a tak isto som potom musela jest. Mne byvalo tak zle, ze praveze len jedlo mi pomahalo od tych bolesti. Najedla som sa , hodinu mi bolo lepsie a potom zas ta priserna bolest v zaludku, a zas mi pomohlo len jedlo. Vtedy mi bolo jedno ze z toho priberiem, chcela som len zastavit bolesti. Ale toto sa nedialo prvý den kocoviny, vtedy som do seba nemohla dostat nic. To az tak 2. a 3. den, myslim ze telo sa regenerovalo a preto malo tu silnu potrebu jedla...Takze dni co som pila, som chudla a dni co som

triezvela som priberala aj dvojnásobok schudnutého. Uplne zniceny a rozlozeny metabolismus...

=====

## Re: alkoholička a váha

Vložil Stopka - 15/05/2015 13:17

---

Zdravím,

přesně tak jak Kira , tak i já jsem to tak měla a zadržovala vodu, otoky...

mmch,je fajn, že už jsem můžou pouze registrovaní uživatelé.

=====

## Re: alkoholička a váha

Vložil andrea - 22/05/2015 11:25

---

Příspěvek byl správcem webu smazán z důvodu porušení vnitřních pravidel diskuze.

=====