

DÉCOURAGÉE

Par **elo574** Posté le 18/06/2020 à 16h02

Bonjour. Je vous écris car depuis 2 ans je bois. Ça commençait par 1 bière puis 2 puis 3 etc... E'suite ça a commencé avec le vin blanc, l'année dernière j'ai vécu 8 mois très difficile avec un pervers narcissique avec qui j'ai subis des violences physiques et morales. Je me suis mise à boire des le matin (j'avais tremblements, vertiges etc...) et j'en arrivais à 1 bouteille et demi de vin blanc par jour + 1 ou 2 bières. De plus j'ai pris 10 kg en 18 mois. Je fais 1m71 pour 67 kg alors qu'avant j'étais à 57. En plus de mes enfants et ma santé j'ai dit STOP. je suis suivie dans un centre d'addictologie. Depuis lu do dernier j'ai diminué et j'étais passé à 3 verres par jour grâce à selincro et diazepam. Depuis lundi je ne bois plus que 1 verre de rouge. Je pensais perdre du poids (j'ai également repris beaucoup de cardio) mais en fait pas du tout et ça me déprime encore plus. Je ne mange pas plus que qu'a'd je buvais, ça en devient même une obsession. Je compense l'alcool par du thé brûle graisse et 1,5 l d'eau. Il m'arrive quelques grignotages mais je faisais cela également quand je buvais. Je me pèse matin et soir et voir cette foutue balance m'afficher le même poids voire même des fois + me rend malade. Merci de me dire vos témoignages.

10 RÉPONSES

Justmefat - 18/06/2020 à 19h47

Salut...

Je pense qu'après deux ans le corps a besoin d'un peu de temps pour se délester de ces kilos superflux... continue à te concentrer sur l'essentiel ta diminution de consommation le restes suivra c'est sûr.

Déjà bravo pour ta diminution continue comme cela

elo574 - 19/06/2020 à 07h26

Je vous remercie beaucoup et j'espère vraiment que ces kgs partiront vite. Semaine prochaine je revois mon médecin, objectif 0

Lexis-T - 19/06/2020 à 12h01

Bonjour elo,
Ce sont peut-être les médocs aussi.
J'en avais de ce genre et me concernant ce sont eux qui m'avaient fait prendre du poids.
Mais s'ils t'aident, pas trop le choix tu as déjà bien diminué.
Continue.

elo574 - 19/06/2020 à 13h48

Lexis pourtant selincro a tendance au contraire à couper l'appétit mais après c'est vrai que moi qui d'habitude n'aime pas le sucré ben mon corps en réclame

astropassion - 19/06/2020 à 17h34

Bonjour elo574

Ce qui fonctionne très bien c'est la piscine. Si tu aimes et que tu as la possibilité d'en faire (quoi que avec le covid c'est pas pour tout de suite), fais ça, franchement. J'ai un peu d'expérience. Il faut nager à une allure moyenne au moins 30/45 minutes sans s'arrêter, au moins 2 fois par semaine. Il ne faut pas être essoufflé en nageant. Au début tu seras fatigué mais résiste et au bout de 30 minutes environ, tu vas retrouver une énergie incroyable. C'est à ce moment là que tu vas maigrir. Ton cerveau va te passer en mode Aérobie. C'est à dire que ton corps va puiser l'énergie dans tes cellules graisseuses. Attention, tu vas peut être pas perdre du poids tout de suite mais tu vas maigrir quand même.
Sais tu que le muscle est plus lourd que la graisse à volume égale ?

Si tu as moins de graisse et plus de muscle alors tu auras perdu du poids. Alors tu auras maigri tout en ayant le même poids.

J'attends avec impatience la réouverture des piscines.

Bon courage.

J'habite Houilles. au cas où on habiterais pas loin. On pourrait y aller ensemble pour s'encourager.

C'est plus facile 😊.

David

Lexis-T - 19/06/2020 à 18h08

Du temps et de la patience, sois déjà fière de ton avancée concernant ta consommation d'alcool, profite de l'été pour manger des petites salades c'est moins caloriques, et tu puiseras dans tes réserves si tu fais du cardio, du sport.
Et planque ta balance, pèses toi qu'une fois par semaine.
Bon courage et continue.

elo574 - 19/06/2020 à 18h21

@astropassion tellement honte de mon corps que j'osé même pas aller à la piscine. Je suis inscrite en salle. J'habite en Moselle

elo574 - 22/06/2020 à 10h13

Merci pour vos encouragements.. Bon ce week end j'ai transgressé. On était invités samedi soir et dimanche midi. Samedi j'ai bu 1 bière et 3 verres de rouges et hier midi 2 verres de rosé champagne + 1 verre de rosée

AndreLax - 26/06/2020 à 20h26

Déjà bravo pour ta diminution continue comme ça !

"@astropassion tellement honte de mon corps que j'osé même pas aller à la piscine. Je suis inscrite en salle. J'habite en Moselle "

Il faut pas avoir honte comme ça, restez motivé 😊

elo574 - 11/08/2020 à 12h44

J'ai ressombé. J'ai été hospitalisée semaine dernière avec 3,21 g dans le sang. Je compte me faire hospitaliser. J'attends le coup de fil de mon médecin traitant. Troubles anxio dépressifs sévères.....merci de votre soutien
