

5 ANS QUE L'ALCOOL EST MON BOOSTER.

Par **Profil supprimé** Posté le 15/07/2015 à 20h02

Bonjour à tous,

Ces 5 dernières années ont été un enfer suite à un divorce qui m'a été imposé. Le rosé est vite devenu un allié dont je n'arrive pas à me passer complètement. Certains jours c'est 1 verre, d'autres c'est 5 à 6 verres. Tout dépend de qui je vais voir ou de ce que je vais faire. J'arrive encore à contrôler ma consommation quand je sais que je dois conduire mais cela devient de plus en plus difficile. Suivie pour une dépression depuis novembre 2014, neuroleptiques + alcool j'ai énormément grossi. Je sais qu'en stoppant l'alcool le régime alimentaire serait plus efficace mais je n'y arrive pas. La culpabilité me bouffe ... Je me tourne donc vers vous pour m'aider dans mon combat.

D'avance merci à tous.

Anges

1 RÉPONSE

Profil supprimé - 16/07/2015 à 12h54

Bonjour Anges,

Je te dirais que si tu arrives à te maîtriser quand tu dois conduire c'est que finalement tu as la volonté nécessaire pour arrêter ou limiter ta consommation d'alcool.

Il te faudra surement changer un peu de mode de vie, changer ses habitudes. (faut éviter les rituels.

Pour le régime, sport pas la peine que ce soit violent hein, marche à pied au max, tu cuisines tes plats, il faut absolument éviter toutes préparations culinaires achetées en commerce. On n'en parle pas assez mais c'est du poison.

Sel et sucre à limiter au maximum, les mauvaises graisses aussi, des légumes et des fruites et hop tu retrouves une taille de guêpe en un rien de temps. Crois moi j'ai entamé un bon régime et là j'en suis à 73/74 kg pour 1,73, donc je crois que je vais arrêté sinon je risque de devenir transparent!.

Je crois que c'est un tout, alcool, physique, retrouver l'estime de soi un combat de longue durée .

Comme je conseille à tous les nouveaux arrivants, regardes dans les liens juste en dessous, tu verras il y a quasi tous les cas de figures.

Je te souhaite bon courage.
