



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Odborná poradna](#) 5. 12. 2018 | Mgr. et Mgr. Jitka
Laštovičková

Zhubla jsem - jak si váhu udržet

URL článku: odborna-poradna/Zhubla-jsem---jak-si-vahu-udrzet_s20060x19129.html

Chtěla bych se zeptat jak sestavit jídelníček s velikostí porcí jídel abych zhubla nebo si aspoň udržela váhu a nehladověla. Před nějakou dobou jsem zhubla díky nervum dost kilo,ze jsem jedla maličko. A teď začínám víc jíst a samozřejmě jsem něco přibrala.



Chci číst celý článek

Pro přečtení celého článku musíte být přihlášení:

E-mail

Heslo

Ochrana proti spamovacím robotům. Odpovězte prosím na následující otázku:

Jaký je letos rok?

Přihlásit se a číst článek

Nejste ještě registrovanými uživateli? Napravte to, zvládnete to za pár sekund.

[Registrace](#)

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz