



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[Odborná poradna](#) 24. 9. 2019 | Mgr. et Mgr. Jitka  
Laštovičková

# Potřebuji poradit se stravou. Vážím 41 kg a mám stále hlad

URL článku: [odborna-poradna/Potrebuji-poradit-se-stravou.-Vazim-41-kg-a-mam-stale-hlad\\_\\_s20060x19450.html](http://odborna-poradna/Potrebuji-poradit-se-stravou.-Vazim-41-kg-a-mam-stale-hlad__s20060x19450.html)

Jak bych se měla vhodně stravovat, když jsem byla přes tři čtvrtě roku v kalorickém deficitu. S mými 155 cm v 18 letech jsem z 62 kg zhubla na 41. Teď už jím normálně a víc jak přes měsíc nehubnu, psychicky jsem na tom ale kvůli hormonům špatně.



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?**

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

[Registrace](#)

---

Copyright © 2025

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)