



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



[Odborná poradna](#) 15. 10. 2020 | Mgr. et Mgr. Jitka  
Laštovičková

# Půst - jak si ho nastavit a co jíst a pít v případě hladu

URL článku: [odborna-poradna/Pust---jak-si-ho-nastavit-a-co-jist-a-pit-v-pripade-hladu\\_s20060x19833.html](http://odborna-poradna/Pust---jak-si-ho-nastavit-a-co-jist-a-pit-v-pripade-hladu_s20060x19833.html)

Jsem zvyklá snídat hned po probuzení nebo max. do hodiny. Jde mi o to, že v podstatě mé poslední jídlo by bylo ve 13 h, tak zda to tělu neuškodí. A co jíst či pít v případě hladu?



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](http://www.vimcojim.cz)