

PERTE DE POIDS

Par [vika23](#) Posté le 26/04/2023 à 12h35

Bonjour tout le monde ,

Alors voilà cela fait un an que je ne bois plus. J'ai bu pendant environ 8 ans: consommation quotidienne le soir, uniquement de la bière , vers la fin j'en étais arrivée à 12/13 bières par soir.

J'avais pris énormément de poids et cela a été très dur , surtout que j'étais très mince avant.

Depuis que j'ai arrêté j'ai perdu assez facilement une quinzaine de kilos , "juste" en ne buvant plus. Mais j'ai encore quelques kilos qui résistent et j'aimerais essayer de retrouver ma silhouette d'avant.

Est ce que certains ont vécu ça? Est ce que les kilos disparaissent encore même après un certain temps d'abstinence totale ?

J'ai décidé aujourd'hui de me remettre au sport et j'ai depuis un an une alimentation très saine (avec quelques plaisirs bien sur de temps en temps ?????).

Je suis preneuse de tous vos conseils, expériences etc...

Merci beaucoup

Vika