

Cum sa eviti sa te ingrasi dupa ce te lasi de fumat

Articol de: FitCamp

O multime de fumatori vor sa se lase de fumat, dar se tem ca ar putea sa puna kilograme in plus. Ingrasarea determina si o multime de probleme de sanatate.

Este posibil sa fii descurajata in a te lasa de fumat daca ti-e teama ca vei pune kilograme. Poate pare ca e mai usor sa se continue cu fumatul decat sa risti sa iei in greutate. Ca sa mergem mai departe si sa discutam cum sa nu ne ingrasam, trebuie sa vedem mai inainte care sunt cauzele pentru care se pun kilograme cand se renunta la fumat. In primul rand, nicotina este un inhibitor al apetitului si un stimulent. Metabolismul tau se accelereaza usor atunci cand fumezi.

Atunci cand te lasi de fumat, metabolismul tau scade si foamea creste proportional.

La fel, cand nivelul de stress e ridicat pentru fumatori, sa aprinzi o tigara pentru a te calma este tipic. Cei care se lasa gasesc alte modalitati de a elimina stress-ul, cum ar fi sa manance. Atunci cand un fumator decide sa se lase, "pofteste" des. Si mancarurile cu calorii multe si glucide sunt cele mai la indemana inlocuitoare, fiindca sunt usor de obtinut si usor de consumat.

Cu toate acestea, kaloriile se adauga, metabolismul se incetineste si, din pacate, greutatea creste. Pentru a nu mai lua in greutate, atunci cand te-ai hotarat sa te lasi trebuie sa contra-ataci comportamentul care te-a facut sa te ingrasi inca de la inceput.

Daca poftele revin, du-te sa faci o plimbare sau asculta o muzica relaxanta. Citeste o carte sau incepe un proiect cu un nivel mai scazut de stress care sa iti tina mintea ocupata. Orice ai face, tine-te ocupat. Cand

un apetit hiperactiv devine o problema dupa ce te-ai lasat de fumat atunci gandeste-te sa iei gustari sanatoase.

Mananca morcovi in loc de cartofi sau fructe uscate in loc de prajiturele. Mancarurile cu putine calorii si zahar sunt cel putin la fel de gustoase ca si junk food-ul.

Cateodata, a lua in greutate devine inevitabil pentru cineva care s-a lasat de curand. Daca incepi un regim cu exercitii repede, poti evita sa iei si mai mult in greutate si te ajuta sa pierzi cele cateva kg care s-au pus de cand te-ai lasat de fumat.

Bea multa apa intre mese ca sa iti umpli stomacul si in felul asta nu vei simti nevoia sa mananci mancaruri tentante. Fumatul este un obicei al trecutului fara sa trebuiasca sa il inlocuiesti cu tone de mancare. Mananca echilibrat, ramai cu mintea ocupata si exercitiile te vor ajuta sa te lasi de fumat fara sa pui k ilograme in plus.

O minte puternica produce un corp puternic!</p>

Taguri articol: fumat, mancare, ingrasare, dieta, ,

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

