13 Οκτωβρίου 2013

Πώς θα κόψω το κάπνισμα χωρίς να βάλω βάρος;



Πολλά άτομα αγχώνονται ότι θα αυξηθεί το βάρος τους εάν σταματήσουν το κάπνισμα. Αν και μερικά άτομα μπορεί να έχουν μια μικρή άυξηση στο βάρος τους άλλα άτομα παραμένουν σταθερά. Γενικότερα τα άτομα που σταματούν το κάπνισμα έχουν μια μέση αύξηση βάρους κατά δύο κιλά, η οποία είναι πολύ μικρή και πολύ ασήμαντη σε σχέση με τα οφέλη στην υγεία που έχει το να σταματήσει κάποιος το κάπνισμα.

Ποιο κάτω θα σχολιάσω τους τρεις λόγους που επηρεάζουν το βάρος και τις λύσεις που προτείνω:

Η νικοτίνη που περιέχει το τσιγάρο μειώνει την όρεξη για φαγητό

Συνεπώς όταν σταματήσετε το κάπνισμα θα έχετε “αυξημένη” όρεξη. Αυτό μπορείτε να το ελέγξετε φροντίζοντας να έχετε τρία μεγάλα γεύματα (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό) και 2-3 ενδιάμεσα σνάκ σε τακτικές ώρες. Αυτό θα σας βοηθήσει να ρυθμίσετε το αίσθημα του κορεσμού.

Το τσιγάρο αυξάνει τον μεταβολισμό

Αυτό συμβαίνει διότι το κάπνισμα αναγκάζει την καρδιά να κτυπά πιο γρήγορα, όσο διαρκεί το τσιγάρο. Όταν σταματήσετε το κάπνισμα προσπαθήστε να ενισχύσετε τον μεταβολισμό σας μέσω αερόβιας άσκησης (π.χ. τρέξιμο, ποδηλασία, περπάτημα, κολύμβηση). Τριάντα λεπτά καθημερινής άσκησης, όχι μόνο θα βοηθήσουν τον μεταβολισμό σας αλλά θα μειώσουν το στρές και είναι ευεργετικά για το καρδιοαναπνευστικό σας σύστημα.

Αυξημένο τσιμπολόγημα

Κυρίως λόγω νευρικότητητας είναι φυσικό να έχετε πιο έντονη ανάγκη για τσιμπολόγημα. Προσπαθείστε να έχετε έτοιμα σνακ χαμηλά σε θερμίδες όπως λαχανικά (π.χ. καρότο, κουνουπίδι, αγγουράκι), φρούτα κομμένα (προσέξετε όμως να μην ξεπερνάτε τις 3 -4 μερίδες ανά ημέρα), ποπ-κορν (με λίγο λάδι και λίγο αλάτι), ρυζογκοφρέτες κ.α.

Αν νιώθετε ότι δεν μπορείτε να το ελέξετε μόνοι σας τότε επισκεφθείτε ένα διατροφολόγο/ διαιτολόγο για να σας δώσει πιο συγκεκριμένες οδηγείες.

Διατροφικά τιπς από την Άννα Παχίτα

Πηγή: ikypros.com