

Alimentație

15/12/2005

Ați decis să renunțați la fumat. V-ați impus un țel care poate fi atins doar dând dovadă de o **adevărată voință individuală!** Poate părea dificil, dar rezultatul va fi mai rapid și mai convingător dacă renunțați **brusc**. După doar **câteva zile**, veți începe **să vă simțiți mai bine**. Substitututele pe bază de nicotină sunt foarte utile și vă pot ajuta să renunțați în totalitate, fără a trece prin faza de diminuare a consumului.

În prima perioadă, fiți atenți la alimentație. Chiar dacă creșterea în greutate nu este deloc automată, există totuși riscul de a vă face obiceiuri nesănătoase, cum ar fi „ronțăitul” între mese.

După câteva zile fără țigări, simțul mirosului și al gustului vă vor reveni în totalitate. Bucurați-vă de ele, descoperiți **aroma mâncărilor**, dar mâncați întotdeauna echilibrat. Încercați să evitați ciocolata și cafeaua, care pot provoca dorința de a fuma, cât și alcoolul și produsele bogate în calorii. Dacă doriți, puteți **consulta un dietetician**.

Dacă prezentați simptome de sevraj și tânjiți după o țigară, beți un pahar cu apă, mâncați niște fructe sau mestecați gumă fără zahăr.

