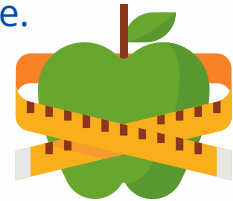


# Wskazówki dotyczące unikania przybrania na wadze



Niektórzy ludzie przybierają na wadze, gdy rzucają palenie. Może to być spowodowane:



- ▶ nikotyna hamuje apetyt
- ▶ niektórzy ludzie zwracają się do podjadania, aby poradzić sobie z głodem
- ▶ Palenie przyspiesza metabolizm, dzięki czemu organizm szybciej spala kalorie. Kiedy przestajesz palić, potrzebujesz mniej kalorii
- ▶ Jedzenie może smakować lepiej, gdy przestaniesz palić, co może prowadzić do przejadania się
- ▶ Możesz zastępować odruch ręki – usta jedzeniem

Możesz zmniejszyć przyrost masy ciała, stosując NRT lub e-papierosy w celu zastąpienia nikotyny lub kontrolując liczbę spożywanych kalorii, unikając alkoholu i więcej ćwicząc.



## Pomocne wskazówki

- ▶ Utrzymuj wysoki metabolizm poprzez regularne ćwiczenia. Spróbuj iść pieszo, zamiast wsiadać do autobusu lub korzystać z windy.
- ▶ Zwalczaj napady głodu, trzymając pod ręką zapas zdrowych smakołyków. Idealne są orzechy, świeże owoce i paluszki warzywne.
- ▶ Jedz mniejsze porcje aż twój metabolizm się ustabilizuje (zajmuje to około 20 minut, aby czuć się pełnym po posiłku). Po głównym posiłku zrób sobie przerwę (na przykład idź na spacer). Jeśli nadal czujesz głód po pół godzinie, zdrowe smakołyki powinny pomóc.
- ▶ Tylko dlatego, że jedzenie smakuje lepiej, nie oznacza to, że musisz jeść więcej. Powoli przeżuwasz jedzenie i ciesz się każdym kęsem.
- ▶ Upewnij się, że regularnie stosujesz leki antynikotynowe, które pomagają tłumić łaknienie.