

Jídlo

15/12/2005

Rozhodli jste se přestat kouřit. Je to opravdový úkol, na který jste se zaměřili a který si bude vyžadovat **kuráž a optimismus**! Nejlepším způsobem, jak uspět je přestat **najednou**. I když se to zdá obtížné, výsledek bude o to rychlejší a přesvědčivější. Během několika **prvních dnů** se budete cítit **doopravdy lépe**. Nikotinová náhrada je lepší než pozvolné snižování spotřeby.

Dejte pozor, **jídlo může být nebezpečné**. Fyzický přírůstek na váze kvůli přerušení kouření je vysoce relativní. Nicméně, vystavujete se riziku, že nahradíte tabák větším množstvím jídla a můžete podlehnout přesnídávkám. **Buďte opatrní ...**

Za několik dní se vám po skončení s kouřením vrátí vaše chuť a čich. Proměňte je na jmění a znovuobjevte **potěšení z jídla** a hlavně zeleniny. Jezte vyváženou stravu. Vyvarujte se zejména čokoládě a kávě, protože vzbuzují touhu po cigaretě, jako i vysoko-kalorické stravě a spotřebě alkoholu. Bude-li potřeba, bez váhání se **poradte s lékařem**.

Pokud máte příznaky odbourávání nikotinu a chcete si dát cigaretu, místo toho si dejte sklenici vody, snězte nějaké ovoce, žvýkejte žvýkačku bez cukru nebo bonbóny.

