

Variedades | Saúde & Beleza

22/05/2012 - 07:26

Vício

Veja 14 dicas para largar de vez o cigarro sem engordar



Getty Images

O medo se justifica: 57% das mulheres que aumentaram o peso, mostrou um novo pacientes do Ambulatório de Tabagismo do I (Incor) de São Paulo. O ganho médio foi de de um ano. Uma pequena parcela (12%) er quilos. De acordo com a cardiologista Ja responsável pelo ambulatório, quatro fator balança disparar. O primeiro é a mudança nicotina acelera a queima de calorias. Por comendo como antes, o ganho de peso segundo fator é a melhora do paladar e do outras substâncias tóxicas do cigarro) ar gustativas deixando os alimentos sem sabor a comida volta a ficar apetitosa e cresce o r

Organizar pestiscos saudáveis na geladeira, praticar exercícios físicos e evitar tomar café podem te ajudar largar o cigarro sem engordar

além da conta. O terceiro é a oralidade: o alimento preenche a necessidade de ocupar a boca, re prazer do cigarro. Mas o pior é a ansiedade. Quando bate aquela vontade louca de fumar e geladeira. Por isso, para largar de vez o vício sem fazer o ponteiro da balança subir, confira algum:

1. Marque o dia

A orientação é do Instituto Nacional do Câncer (Inca): reserve uma data, se possível nas próximas véspera, fume o último cigarro, depois jogue fora todos os maços, isqueiros e cinzeiros.

2. Prepare a despensa

Dê um fim às guloseimas → doce, biscoito recheado, chocolate e pacotes de salgadinho - para não