

Jedzenie **15/12/2005**

Zdecydowałeś się rzucić palenie. Postawiłeś sobie trudne wyzwanie, które wymagać będzie **odwagi i optymizmu**! Najlepszą metodą osiągnięcia sukcesu jest rzucenie palenia **w jednej chwili i na zawsze**. Nawet, jeżeli wydaje się to trudne, rezultaty będą szybsze i bardziej przekonujące. W ciągu **kilku pierwszych dni**, poczujesz się **zdecydowanie lepiej**. Substytut nikotyny jest lepszy niż stopniowe ograniczanie ilości wypalanych papierosów.

Uważaj! **Jedzenie może stanowić prawdziwe niebezpieczeństwo**. Fizyczny przyrost wagi spowodowany odstawieniem papierosów to sprawa wysoce zindywidualizowana; jednakże istnieje ryzyko rekompensowania palenia większą ilością jedzenia i pojadaniem. **Bądź ostrożny ...**

W ciągu kilku dni po rzuceniu palenia twoje zmysły smaku i węchu odzyskają przyrodzoną im wrażliwość. Wykorzystaj to poprzez ponowne odkrycie **przyjemności jedzenia**, szczególnie warzyw, spożywając zbilansowane posiłki. Unikaj czekolady i kawy, jako że powodują one ochotę na papierosa, oraz produktów wysokokalorycznych i alkoholu. W razie potrzeby **skonsultuj się z dietetykiem**.

Jeżeli wystąpią u Ciebie objawy abstynencji nikotynowej i poczujesz ochotę na papierosa, wypij szklankę wody, zjedz jakiś owoc, pożuj bezcukrową gumę lub possij bezcukrowe cukierki.

