

Arrêter de fumer, sans grossir !

Ce n'est pas facile de renoncer à la cigarette. Et souvent, s'imposer cet effort entraîne une prise de poids. Ce n'est pourtant pas inévitable!

Si vous cherchez à arrêter de fumer, voici quelques conseils pour vous aider à passer le cap sans prendre les kilos.

Arrêter de fumer sans grossir : gérez vos courses !

Quand on se prive de cigarettes, il est d'autant plus difficile de se priver aussi des petits plaisirs alimentaires.

La meilleure façon de ne pas vous laisser avoir par vos petits faibles (que ce soit le chocolat, les chips ou les charcuteries) est de ne pas les stocker chez vous ou dans le tiroir de votre bureau.

Lorsque vous faites vos courses, ne vous laissez pas tenter par ce type d'achats, et dans tous cas, jamais en grande quantité. Pour bien démarrer, passez en revue le contenu de vos placards et faites le vide si nécessaire.

Vous arrêtez de fumer ? Réorganisez vos repas.

Pour éviter les fringales et les envies sucrées lors de l'arrêt du tabac, les repas doivent être suffisamment copieux sans faire grossir.

Il faut donc miser sur les féculents, les légumineuses et les légumes. Autrement dit, pas de repas sans pain, pâtes, pommes de terre, riz, lentilles, pois chiches, etc. La liste est longue, pensez à diversifier.

Et pour favoriser le transit qui tend à faiblir à l'arrêt du tabac, privilégiez systématiquement les céréales complètes.

Si vous ne pouvez pas finir votre repas sans une note sucrée, prévoyez des produits laitiers et des fruits afin de ne pas craquer pour des gâteaux, chocolats et autres.

Sans tabac, l'activité physique est obligatoire.

L'activité physique est un élément incontournable pour limiter la prise de poids.

De plus, en améliorant le moral, la période de sevrage tabagique est mieux vécue, tandis que la résistance aux fringales est plus facile. Ce qu'il faut, c'est en faire plus qu'auparavant!

Si vous étiez sédentaire, une marche active de 30 minutes par jour peut être efficace. Sinon, ajoutez une séance, une heure ou même demi-heure à vos activités sportives habituelles.

Faites le plein de substituts nicotiniques.

Prenez des substituts nicotiniques, comprimés ou patchs. N'hésitez pas sur la dose.

L'erreur la plus commune est d'être en sous dosage. Ce qui fait que, même avec un patch par exemple, l'envie de fumer persiste. Consultez votre médecin et mettez-en deux s'il le faut, et multipliez les comprimés.

Évitez à tout prix de fumer si vous prenez des substituts nicotiniques. Leur association augmente dangereusement le risque d'accident cardiovasculaire !

Tabac et sorties : attention aux associations.

Café, alcool, sorties entre amis, sont des situations fortement associées à la prise de cigarettes.

Au moins momentanément, fuyez ces conditions.

Sinon, motivez vos amis à entreprendre un arrêt ensemble. Ce type d'entraide est actuellement très efficace.

Après le tabac, débutez une nouvelle activité.

Même de rien, fumer est une activité qui occupe beaucoup de temps.

Et lors de votre sevrage, votre esprit sera souvent occupé par le fantasme d'une bouffée de cigarette.

C'est donc le moment pour vous lancer dans une nouvelle activité.

Qu'elle soit intellectuelle, manuelle, créatrice ou de type bénévolat, l'objectif est qu'elle vous plaise afin qu'elle vous occupe suffisamment l'esprit.

