

PORADY DIETETYKA

Jak sobie pomóc? Aby po rzuceniu palenia nie przytyć – kluczem do osiągnięcia sukcesu jest odżywianie i wysiłek fizyczny.

Jeśli podjąłeś taką decyzję to jesteś wielki i jest to początek sukcesu.



Oto kilka ogólnych zasad:

1. Zaczynij ćwiczyć – to pozwoli ci kontrolować apetyt, unormować ciśnienie krwi i poprzez wydzielanie hormonów szczęścia poczuć się lepiej.
2. Zaczynij sypiać regularnie – śpij min. 7 godz. i daj zregenerować się swojemu organizmowi.
3. Ogranicz picie kawy - kofeina powoduje rozdrażnienie i chęć sięgnięcia po papierosa.
4. Zmień nawyki żywieniowe, stosuj ogólnie zalecaną zbilansowaną lekkostrawną i niskokaloryczną dietę (czyli jedz zdrowiej).
5. Na stole zamiast słodczych postaw surowe warzywa.
6. Jedz mniej, ale za to częściej i regularnie.
7. Nie popijaj jedzenia – dzięki temu mniej zjesz.

8. Włącz w dietę dużo warzyw i owoców, ryb, drobiu oraz produktów bogatych w błonnik.
9. Unikaj słodczy i pustych kalorii typu fast – food, chipsów itd....
10. Kontroluj ilość tłuszczu w diecie.
11. Pij czystą wodę – pomoże wyplukać toksyny i nawodnić organizm.
12. Nie najadaj się do syta.
13. W diecie szczególną uwagę zwróć na witaminy z grupy B (pozytywnie wpływają na system nerwowy w sytuacjach stresowych. Źródło: pieczywo pełnoziarniste (ciemne ma mniej kalorii), banany, papryka itd.....)
14. Zmień sposób przygotowywania posiłków – gotuj na parze, w wodzie, piecz w folii, pergaminie, na ruszyczce i smaż bez tłuszczu.
15. Unikaj ostrych przypraw (podsycają apetyt), soli oraz alkoholu.
16. Nie zajadaj smutków i stresów, nie jedz podczas oglądania telewizji lub czytania.
17. Ciesz się każdą chwilą swojego sukcesu i nagradzaj siebie np.: cudownym relaksem.
18. Jeśli potrzebujesz pomocy, umów się z dietetykiem, który ustawi Ci odpowiednią dietę i będzie Cię motywował.

