

Arrêter de fumer sans prendre 1 gramme !

La dernière cigarette est aussi la plus dure à écraser car l'arrêt
S'accompagne souvent d'une prise de poids...

Les kilos supplémentaires sur la balance sont vite éliminés et
Peuvent être évités.

Surveiller son alimentation : manger moins gras et moins sucrés
Manger des légumes et des fruits frais.

Ce sont les produits sucrés qui attirent les anciens fumeurs.

Retirer de vos armoires : bonbons, chocolat, biscuits etc.

Des tentations qui affolent la balance et s'accompagnent

Souvent d'un sentiment de culpabilité.

Mettez des fruits à portée de votre main.

Durant les 3 premiers mois le risque de prendre du poids est
Réal

1 an après l'arrêt alors seulement les anciens fumeurs retrouvent
Leur poids de départ.

Durant les premières semaines de l'arrêt, mâchez chewing-gums
Fruits, laitages maigres, eau, boissons light...

Demander un soutien à l'extérieur, dites à votre entourage que
Vous arrêter de fumer et faites appel à un € diététicien (ne)

La nicotine favorise une légère perte de poids, elle élève les

Dépenses énergétiques de 6 % au repos de 12 % à l'effort.

Le fumeur brûle plus de calories que le non fumeur à l'activité
Physique égale.

La cigarette a un effet coupe faim.

20 cigarettes dépense en plus de 200 kcals.

Le fumeur a un poids de 3 à 4 kg inférieur à celui qu'il aurait
S'il ne fumait pas.

La différence de poids peut se récupérer au cours du sevrage.

Le syndrome de manque de nicotine prise de poids beaucoup
Plus forte car compense la perte de la cigarette par la prise de
Nourriture (les patchs, gomme à mâcher...) sont d'une aide
Précieuse pour ne pas craquer.

Faire attention à ses habitudes alimentaires et son activité
Physique : remuer, bouger.

L'arrêt de la cigarette fait retrouver l'odorat et le goût
Plus prononcés donc moins de sauce ou de sel.

Se peser à jeun le matin pour pouvoir analyser son poids et
Rectifier si il y a lieu de le faire.

Quelques mois plus tard, la cigarette = mauvais souvenir
Et qui n'aura pas laissé ses traces sur notre silhouette.