

## Ho Smesso Di Fumare Come Non Ingrassare

### STAI PENSANDO DI SMETTERE DI FUMARE? QUESTO È IL PRIMO PASSO NELLA GIUSTA DIREZIONE!

Non importa da quanto tempo fumi, o quanto fumi. Ogni momento è buono per cambiare la tua vita. **Basta solo un pó di forza di volontà e Nicorix, per sentirsi liberi.** Sconfiggere il vizio non solo ti darà una sensazione di libertà, ma anche concreti benefici!

Il fumo da tanto tempo non vè piú di moda, la riduzione dei fumatori confermano le statistiche. **Ognuna di queste persone ha una propria storia nella quale ha avuto successo.** Alcuni volevano migliorare la salute, certi volevano avere piú soldi nel portafoglio, e gli altri migliorare il proprio aspetto. Adesso anche tu puoi unirti a questo gruppo - gruppo di persone, che hanno realizzato i propri sogni e hanno raggiunto lo scopo!

→ [Guarda di piú](#) ←  
→ [Guarda di piú](#) ←  
→ [Guarda di piú](#) ←



### Smettere di fumare ed ingrassare

Smettere di fumare è una delle azioni piú efficaci per migliorare la vostra salute, ma se vi state preoccupando perché temete di ingrassare, ascoltatemi.

L'attività fisica e una dieta sana vi possono aiutare a tenere sotto controllo il peso, inoltre **l'attività fisica è in grado di alleviare i sintomi dell'astinenza da sigaretta** e diminuire il rischio di ricadute una volta smesso di fumare.



### Smettere di Fumare Fa Ingrassare? di Redazione MyPersonalTrainer

Smettere di Fumare Fa Ingrassare? di Redazione MyPersonalTrainer Generalità Tra le persone intenzionate a dire basta al fumo, il timore che smettere di fumare faccia ingrassare è piuttosto

Poiché il fumo di tabacco - e in particolare la nicotina in esso contenuta - provoca dipendenza (tabagismo), il bisogno di fumare che provano i fumatori non è solo di tipo fisico, ma anche psicologico.

Quando si smette di fumare, il bisogno psicologico non può piú essere soddisfatto con il fumo, pertanto, si cerca di sopperire a questa mancanza con altri strumenti, quali il consumo di snack e di cibi spazzatura (quindi cibi ricchi di zuccheri e grassi) e il consumo di bevande alcoliche.

I cibi spazzatura sono tutt'altro che sani e non aiutano certo a mantenere il peso forma. Un discorso analogo può essere fatto anche per gli snack poco salutari fuori pasto e per le bevande alcoliche che senza dubbio favoriscono l'aumento di peso.

Inoltre, spesso si consiglia di evitare il consumo di alcolici in generale, non solo per l'incidenza che questi possono avere sul peso corporeo, ma anche perché per molti individui il consumo di bevande alcoliche e il fumo sono attività strettamente correlate l'una all'altra.



## Hai smesso di fumare? Occhio a non ingrassare

Smettere di fumare senza ingrassare? Scopri gli alimenti che aiutano a contrastare la dipendenza da nicotina e i consigli per non ingrassare.

- Ogni giorno bisogna consumare 3 porzioni di verdure preferibilmente crude e 2-3 frutti di stagione, poiché rappresentano ricche fonti di **vitamine**, **sali minerali**, antiossidanti e  **fibre** indispensabili per il benessere dell'organismo.



## Il vero segreto per smettere di fumare senza ingrassare

Un post per tutte le fumatrici che hanno paura di ingrassare smettendo di fumare. Non la solita lista di buoni consigli ma il vero e semplicissimo metodo infallibile per smettere di fumare senza ingrassare. Online si trovano **centinaia di articoli e post con consigli e decaloghi** su come fare a non ingrassare dopo aver smesso.



## Possibile smettere di fumare senza ingrassare

Smettere di fumare senza ingrassare: i consigli della nutrizionista per una dieta sana che aiuti a tenere sotto controllo attacchi di fame e nervosismo



Agli ex fumatori o a chi è in procinto di smettere la dottoressa Evangelisti consiglia di “seguire una dieta normocalorica o lievemente ipocalorica, suddividendo la giornata in **tre pasti principali** (colazione, pranzo, cena) e almeno **tre spuntini**, in modo da non restare a digiuno oltre le tre ore consecutive”. È assolutamente controindicato, come invece molti fanno, cercare di ridurre le calorie evitando i carboidrati, in quanto “quelli a lento rilascio, come pasta, **pane e riso**, **stimolano la produzione di serotonina**, un neurotrasmettitore stabilizzatore dell'umore **in grado di contrastare fame nervosa e depressione**”. Se possibile, preferite carboidrati integrali che aiutano la funzionalità intestinale per il contenuto di fibre “dato che l'astinenza da nicotina potrebbe causare un po' di stipsi”.



### **Smettere di fumare fa ingrassare: perché e cosa fare**

Smettere di fumare fa ingrassare: i risultati di un'importante ricerca ma anche le abitudini che dobbiamo cambiare quando si dice addio al fumo. E' comunque scientificamente provato che la nicotina ha un effetto **anoressizzante**, ovvero tende a diminuire lo stimolo dell'appetito inducendo anche un leggero aumento del **metabolismo**.



### **Come non ingrassare dopo aver smesso di fumare**

8 trucchi e consigli su come combattere gli attacchi di fame dopo l'addio alla sigaretta  
8 trucchi e consigli su come combattere gli attacchi di fame dopo l'addio alla sigaretta



## Smettere di fumare fa ingrassare? Come riuscirci senza perdere la linea

Se è vero che smettere di fumare fa ingrassare, è bene sapere che ci sono molti sistemi per evitare di prendere chili e perdere la linea, pur dicendo un salutare addio alle sigarette...  
Ma davvero **smettere di fumare fa ingrassare**? La risposta, in linea teorica, è sì, ma se avete appena deciso di smettere (buon per voi!), non andate subito il panico e seguite i nostri suggerimenti su come smettere di fumare senza perdere la linea: con un po' di impegno ci potete riuscire!

### La dieta per smettere di fumare senza ingrassare

La dieta per smettere di fumare senza ingrassare 24 Febbraio 2014 Focus e dieta a cura di Carlo Cipolla (puoi chiedergli un consulto), direttore dell'unità di cardiologia dell'Istituto CIBI PERMESSI

Innanzitutto, per i primi mesi (non più di sei) è preferibile una dieta tendenzialmente iperproteica (con tante proteine). Quindi, via libera a carne, pesce, frutti di mare, formaggi, bresaola, speck, prosciutto e uova, lasciando ampio spazio, naturalmente, anche alle verdure, alimenti essenziali. Per quanto riguarda i carboidrati, vanno messi in tavola solo quelli con un basso indice glicemico (che non fanno alzare bruscamente i livelli di glucosio nel sangue): in pratica, quelli contenuti in frutti come ananas, kiwi, mela, banana, pera, arancia, pompelmo, fragole, frutti di bosco, melone bianco e giallo, fichi, papaia, mango.



### Ingrassare dopo avere smesso di fumare

Come sono ingrassata dopo avere smesso di fumare e come sto prendendo il diavolo per le comae, grazie a un regime alimentare ispirato al metodo Kousmine!  
L'ultimo pacchetto di sigarette è stato consegnato al non marito ed è iniziata una nuova avventura: da quel momento tutto è cambiato.

