

## Ho Smesso Di Fumare E Non Ho Fame

### 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 v pi 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 pi 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 pi ←  
→ Guarda di pi ←  
→ Guarda di pi ←



### Smettere di fumare ed ingrassare

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

Dopo aver visto morire un caro amico di tumore ho capito che la vita è una sola e vale la pena sottoporsi a qualche piccolo sacrificio per salvaguardare la salute. Considera che prima non riuscivo ad arrivare al piano (quinto) senza dovermi fermare a met, mentre ora quando ho buste leggere della spesa riesco a salire senza difficolt.



## Discussione: Aumento di peso

1397 Ciao a tutti, ho smesso di fumare circa 5 mesi fa con mia sicura felicità e orgoglio ma c'è sempre un ma sono aumentato di peso in modo a dir poco eccessivo, circa 7 chili, peso 79 chili. Infatti quando posso mangio, forse per sopperire alla mancanza di nicotina e tina. Lily e tutti i forumisti aiutatemi a non diventare enormeeeeeeeeeeeeeeeee. Datemi un consiglio grazie.

carissimo, hai toccato un tasto dolentissimo, a dir poco. Io sono astinente dal 7 di maggio ed ho preso (trattenendomi) 4 chili e mezzo. Consigli di andare da un dietologo, perché facendo da soli si rischia di indebolirsi oppure di dimagrire ma appena si rimangia anche se poco si ringrassa peggio di prima. Te lo dico x personale esperienza! E lascia stare le diete miracolose iperproteiche, sono una autentica FREGATURA. L'unica cosa è bruciare+ calorie muovendosi e fare una dieta ipocalorica ma non affamante, con tutti gli alimenti necessari! Niente altro! E' meglio dimagrire lentamente ma in modo sicuro e duraturo che subito stando male e poi ripigliando i chili! Credimi, sono sempre stata in sovrappeso ed ho provato di tutto! So quello che ti dico! Ciao, fammi sapere Margherita



## Discussione: Smettere di fumare senza ingrassare

42274 Voglio smettere di fumare senza prendere un chilo! Per inciso, ho ancora i kg messi su nello scorso tentativo di smettere di fumare, faticosamente contenuti tra 3 e 6. E il problema non è estetico, ma di salute, siccome sono sempre normopeso. Ma credo che mi abbiano influenzato negativamente nel non riuscire a rimanere una non fumatrice. A me (e sono sicura di essere in buona compagnia) bastano quei pochi chili a farmi sentire più grassa, più letargica e a condizionare negativamente il

**questa volta deve andare diversamente**

Voglio smettere di fumare e nel mentre smaltire questi chili.

Quando mi sento in forma, ho sempre voglia di fare, sono più tranquilla, ho energie da vendere.



## Discussione: Terzo Giorno Senza Fumare

50328 Ciao a tutti, ho 40 anni ed è la mia ennesima volta che sto cercando di smettere, una volta ho resistito 2 anni e poi come uno stupido una sera ho riniziato. Venerdì sera, 24 Agosto ho fumato l'ultima e questo Sabato e Domenica mi sono imposto di non fumare. I sintomi fisici sono già presenti, ieri sera avevo un mal di testa che latente che mi ha accompagnato tutta la notte, stamattina ho tantissima fame e mi gira un po' la testa. Ho anche male alle gambe e sta iniziando la tosse. Detto

22 giorni senza e tengo botta!! I sintomi fisici stanno diventando moderati, riesco a dormire abbastanza e sono di nuovo abbastanza "regolare".

Ho un po' più di fame rispetto a prima ed ho preso circa 1,5 kg.

Da oggi introduco una certa frequenza di attività fisica che ho tenuto per i primi gg volutamente moderata per non aggiungere stress fisico allo stress.

Con il nervosismo credo di essere abbastanza ok.

La depressione finì a questo momento ma si è palesata.

Sembra procedere insomma!! Sono contento!



## 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.

Ora diciamo che "sembra" provato scientificamente, (anche se ci sono ricerche contrastanti), che la nicotina funzioni un po' come un inibitore dell'appetito. Questo lo afferma anche il dr. Joel Spitzer nel suo libro "Mai più nemmeno un tiro".



## Come non ingrassare dopo aver smesso di fumare

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

Fortunatamente il modo per contrastarli c'è ed è efficace. Se si è riusciti a liberarsi di una dipendenza, perché ricadere in un'altra? Quella da cibo.



## Canalis: ecco come ho smesso di fumare

La showgirl si confessa nel mensile in edicola: ho usato la forza di volontà, la mia pelle si ringiovanita. Ho iniziato a 15 anni nel bagno del liceo,...

Canalis: ecco come ho smesso di fumare



## Ingrassare dopo avere smesso di fumare

Come sono ingrassata dopo avere smesso di fumare e come sto prendendo il diavolo per le corna, grazie a un regime alimentare ispirato al metodo Kousmine!

Era l'unica cosa che potevo fare.



## 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.

Durante la combustione della sigaretta vengono sprigionate più di 4000 sostanze chimiche deleterie per il nostro organismo, ad esempio sostanze irritanti come l'acroleina, la formaldeide, gli ossidi di azoto, ma anche catrame, ossido di carbonio e ovviamente nicotina. Per questo motivo il fumo rappresenta uno dei principali fattori di rischio nell'insorgenza di numerose patologie cronico-degenerative a carico dell'apparato respiratorio e cardiovascolare, ma soprattutto è la prima causa di "morte evitabile" in quanto possiamo autonomamente, e in qualsiasi momento, decidere di rinunciare alla sigaretta. Inoltre fumare azzerava le scorte di **vitamina C** presenti nell'organismo, uno degli **antiossidanti** più importanti per la salute poiché estremamente efficace contro i **radicali liberi**, responsabili dell'invecchiamento cellulare. Il nostro fabbisogno quotidiano di acido ascorbico (vitamina C) è di circa 60 mg, ma ogni sigaretta ne elimina ben 20 mg: bastano quindi tre o quattro sigarette al giorno per ridurre drasticamente questa essenziale vitamina.

Quando si smette di fumare si va poi generalmente incontro a problemi legati alla salute sia dal punto di vista più prettamente fisico, come l'aumento di peso corporeo, sia dal punto di vista psicologico poiché l'effetto dell'assenza di nicotina può provocare disturbi dell'umore, dall'ansia a stati di depressione.



### **Ecco come la nicotina toglie l'appetito**

Identificato uno dei meccanismi con cui le sigarette inducono un senso di sazietà. Da sfatare il mito che chi smette è condannato a ingrassare

Per ora quel che è certo, e che ben sanno i medici dei centri antifumo, è che la paura di prendere peso gioca un ruolo pesante nella lotta contro la dipendenza da tabacco. Ne ha un'idea chiara Stefano Nardini, pneumologo, responsabile del reparto di Pneumotisiologia dell'ospedale di Vittorio Veneto e membro del comitato scientifico del progetto della Fondazione Veronesi No Smoking Be Happy.

