

Smettere Di Fumare Ritenzione Idrica

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 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. L'arancia contiene vitamina C in una percentuale del 40% superiore agli altri agrumi.



Smettere di fumare aiuta ad eliminare la cellulite

Smettere di fumare aiuta ad eliminare la cellulite? Ci sono moltissimi prodotti in commercio per ridurre ed eliminare la cellulite, ma i benefici non sono obiettivi e costanti. Spesso ci si dimentica che la **pelle a buccia d'arancia** è in primo luogo il risultato delle nostre abitudini che incidono fortemente come ad esempio il fumo.



Dal fumo ai pantaloni stretti, ecco 10 cause della cellulite

Sapevi che per combattere la cellulite dovrai dire addio a sigarette, antidolorifici, pantaloni stretti e persino diete troppo ferree? Ecco 10 abitudini...

8. L'esposizione al sole: proprio come per quanto riguarda la pelle, il sole può causare danni e rendere più evidente anche la cellulite. I radicali liberi che nascono quando i raggi solari entrano in contatto con il tuo corpo infatti indeboliscono le cellule connettive, rendendo l'inestitismo ancora più marcato. Per evitare i danni del sole, applica una crema solare con fattore protettivo alto e bevi molta acqua.



Fumo e cellulite

Trattamenti cellulite: Fin dalla sua ascesa nella società occidentale, sono stati creati interi settori industriali che hanno come obiettivo limitare o eliminare la cellulite. Purtroppo per molte persone, il fumo è stato collegato in diversi studi ad un aumento di quantità di cellulite. Oltre alle altre condizioni mediche gravi causate dal fumo, questo limita il flusso di sangue. Quando tutti questi fattori sono combinati, l'aumento della cellulite risulta più probabile. Fumo e cellulite sono connessi tra loro. Invece, una vasta gamma di fattori sono citati come cause della cellulite. Ci sono ricercatori che la cellulite sembra apparire solo nei paesi del primo mondo. La combinazione di diete ad alto contenuto calorico, ambienti di lavoro e stili di vita sedentari nocivi sembra aver portato a più cellulite; alti tassi di cellulite. Quando si tratta di fumo, gli studi hanno notato una maggiore incidenza di cellulite tra i fumatori rispetto ai non fumatori. Ci si verifica perché il fumo contiene un mix tossico di sostanze chimiche che limitano la capacità del corpo di produrre collagene e acido ialuronico. Nella pelle, il collagene è una delle principali proteine strutturali. Normalmente, il collagene diminuisce con l'avanzare dell'età. Questo processo, combinato con il fumo viene accelerato. Si inizia ad abbattere il collagene e limitare la produzione di acido ialuronico. Poiché il collagene è richiesto dalle cellule per trattenere l'umidità, la mancanza di esso può causare una disidratazione della pelle. Nel corso del tempo, questo rende la pelle meno elastica. Che ruolo gioca il fumo nel causare la cellulite? Ci si verifica perché il fumo è male per te; questo è qualcosa che è stato inculcato nella nostra testa da quando siamo in grado di ricordare. Siamo a conoscenza di tutti i rischi che il fumo comporta, dalla possibilità di cancro, al modo in cui colpisce la pelle. Il fumo di sigaretta influenza il corpo in molti modi diversi, ma è particolarmente dannoso per le vene e i capillari. La nicotina nelle sigarette restringe i vasi sanguigni e riduce il flusso di ossigeno alla pelle e questo riduce notevolmente la capacità della pelle di ripararsi. Il fumo di sigaretta contiene anche molte sostanze chimiche tossiche che danneggiano il

tessuto connettivo della pelle e provocano l'effetto fossette che rende l'aspetto della cellulite peggiore.

Gran parte delle donne fumatrici si domandano quale relazione ci sia tra fumo e cellulite. La risposta che non conduce certamente alla cellulite, ma ne aumenta la sua visibilità, è che il fumo, dunque, porta a casi più evidenti e frequenti di cellulite, questo perché, causando un invecchiamento precoce della pelle, va ad eliminare la capacità di essa di trattenere l'umidità, e quindi quei fattori che permettono di nascondere il grasso che si trova sotto la superficie ed evitare la formazione della cellulite.

Questo problema è aggravato dal fatto che il fumo danneggia i vasi sanguigni e impedisce la capacità del sistema circolatorio di funzionare. Quando viene aggiunto il fattore fumo, si sviluppa una cattiva circolazione del sangue. Questo indebolisce la capacità del corpo di trasportare sostanze nutritive e portare, infine, ad una ritenzione di liquidi. Per questi motivi, i fumatori potranno trovare maggiori difficoltà a liberarsi della cellulite.

Cosa dicono gli esperti sul fumo e la cellulite? In sostanza, gli esperti non dicono che il fumo provoca la cellulite. Questo problema è stato creato da una vasta gamma di fattori e individuare una sola ragione è impossibile. Medici e ricercatori fanno sapere gli effetti nocivi che il fumo provoca nel corpo. Sono inoltre estremamente consapevoli di come questi effetti possono portare all'indebolimento dei tessuti, della pelle e della circolazione sanguigna.

Poiché la maggior parte delle teorie circa la cellulite credono che la pelle danneggiata, grasso e scarsa circolazione siano le cause, questo significa che il fumo può causare la cellulite. Inoltre, per alcune persone, il danno può diventare irreversibile.

Il modo migliore per iniziare il trattamento della cellulite è quello di smettere di fumare. Fin dalla sua ascesa nella società occidentale, sono stati creati interi settori industriali che hanno come obiettivo limitare o eliminare la cellulite. Purtroppo per molte persone, il più grande fattore di rischio per la cellulite può essere dato dalle proprie abitudini.



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... Quando smettiamo di fumare, l'organismo ritrova il suo metabolismo naturale e, di conseguenza, brucia meno calorie. Allo stesso tempo, il senso del gusto e quello dell'odorato ritornano, e con loro l'appetito! La nicotina smette di funzionare da anti-stress e così la gestualità rituale che accompagna il fumo, ed è più facile buttarsi sul cibo come mezzo di compensazione.

Discussione: un mese e 4 giorni, ma

21343 ho festeggiato da poco il mio primo mese senza bionde, ma mi sento molto giù e ho preso 7 kg. sono due giorni che combatto ogni secondo contro la voglia di riprendere ... :(

Ti capisco Annarita, sono ingrassata anche io, e vedermi ingrassata non contribuisce certo ad incrementare l'autostima o a rendermi più contenta di me stessa. Però non ho intenzione di cadere in questa trappola, perché ad ogni buon conto anche fumando ci sono stati dei periodi in cui sono stata sovrappeso. Quindi non è riprendere a fumare la risposta. Considera che questo è un periodo di aggiustamento evidentemente necessario al tuo organismo, e che tu ci puoi fare qualcosa: dal mangiare qualcosa di meno al muoverti un pochino di più. Come ho chiesto in un altro post, spero che qualcuno di competente chiarisca se è vero che smettendo di fumare il metabolismo rallenta consumando 200 calorie in meno al giorno, e se queste possono essere controbilanciate anche semplicemente con una buona camminata.



Quando la circolazione sanguigna va in fumo

Il fumo danneggia i vasi sanguigni e rende difficile la circolazione. Lo sapevi che esiste la "gamba del fumatore" caratterizzata da dolore muscolare e gonfiore? Un segno fisico che indica problemi alla normale circolazione sanguigna è la "gamba del fumatore", caratterizzata da dolore muscolare mentre si cammina. Il dolore muscolare è dovuto a un restringimento dei vasi che non permette l'arrivo del sangue e dell'ossigeno al muscolo che sta lavorando, ed è localizzato soprattutto al polpaccio. Il fumatore è costretto a fermarsi dopo pochi minuti per poi riprendere a camminare quando il dolore scompare. Man mano che il tempo passa, la capacità di camminare senza provare dolore diminuisce, così da costringere il fumatore a fermarsi sempre più spesso.

**GAMBE
GONFIE**

ACQUISTA QUI

La dieta per chi smette di fumare

La prima cosa da fare è quindi attuare una dieta strategica che ci permetta di tenere sotto controllo il nostro appetito. Ma in ogni caso, al fine di evitare che gli effetti della mancanza di nicotina, così come pure quelli psicologici, abbiano il sopravvento sulle nostre abitudini dietetiche, è bene seguire alcune buone regole generali. Per tale motivo è bene che la dieta offra un pool di antiossidanti quali vitamine, minerali e sostanze nutrizionalmente attive come i flavonoidi, contenuti in frutta secca, frutta fresca di tutti i colori, verdure, legumi e cereali integrali. Scegliete la frutta e la verdura di stagione, che apportano acqua, il che aumenta l'introito di liquidi utile ad eliminare la nicotina, e perché ricche di antiossidanti che aiutano moltissimo a depurare e detossificare il nostro organismo.



Smettere di fumare ed ingrassare

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

Smettete di fumare e non preoccupatevi di ingrassare, con qualche attenzione l'aumento sarà contenuto e gestibile tranquillamente in un secondo momento, ma ne avrete guadagnato in salute (e in denaro!). Smettete oggi!



Smettere di fumare mi ha regalato 5 chili: che faccio

Smettere di fumare è una scelta intelligente, ma ingrassare senza le sigarette non è obbligatorio: ti aiutano tè verde e cromo

Hai smesso di fumare e questa è una bellissima notizia. Purtroppo, stai anche accumulando chili di troppo. Capita a molti, ma **non è vero che smettere di fumare faccia obbligatoriamente ingrassare**. “Buongiorno, sono sempre stata magra, tra l'altro senza fare particolare fatica”, scrive Alice. “Poi ho deciso di smettere di fumare: ho iniziato con le bionde quando avevo 19 anni, adesso ne ho quasi 33. Tutto bene, non fosse che in pochi mesi sono ingrassata di almeno 6 kg, senza cambiare nulla nel mio stile di vita e nella mia dieta! Perché? Continuerò a ingrassare? Non ci crederete ma ho persino preso in considerazione l'idea di ricominciare a fumare per tornare magra. C'è un modo per evitarlo?”.