

Comment cesser de fumer sans avoir peur de grossir

Se décider d'arrêter de fumer est une démarche exigeante qui nécessite de la motivation et de la détermination. N'hésitez pas à faire appel à vos proches lorsque vous sentez que vous faiblissez. Une technique préalable à l'arrêt de la cigarette est ce que les sociopsychologues appellent "la cohérence de l'engagement" : cela consiste à rendre public votre intention de dire stop au tabac. Cela augmentera votre motivation et vous empêchera de vous démotiver.

Une des grandes hantises des personnes qui souhaitent quitter le tabagisme, est la peur de prise de poids. Il faut pourtant savoir qu'elle n'est pas systématique. En effet, 30 % des fumeurs qui arrêtent perdent du poids et 20 % ne prennent que quelques kilos : ce n'est donc pas une fatalité. Et si vous faites partie des 50 % qui restent, il existe des techniques simples à mettre en pratique pour limiter le risque de grossir :

- prendre un vrai petit déjeuner
- faire ses courses après avoir mangé;
- ne se servir qu'une fois aux repas (comme au restaurant)
- boire de l'eau qui a un fort pouvoir de satiété;
- ne pas sauter de repas
- éviter le grignotage et l'alcool
- penser aux produits à 0 % en cas de fringale
- limiter les aliments gras ou sucrés
- etc...

Un autre bon moyen qui va vous permettre de maîtriser votre poids et qui en plus va agir bénéfiquement sur votre santé et votre bien-être : l'activité physique. Il n'est pas question ici de faire de vous des athlètes ou des dieux du stade. Des petits réflexes sont à acquies :

- prendre l'escalier au lieu de l'ascenseur ou de l'escalator
- sortir le chien plus longtemps
- sortir du tram, ou du bus 1 rame avant votre arrêt;
- laver sa voiture
- jardiner
- faire une promenade
- etc...

La fréquence et la durée sont la clé de voute. L'idéal est de faire une activité physique au minimum 5 jours par semaine pendant 30 minutes. Et quoi de plus simple à pratiquer pour la majorité des personnes que la marche. Pas d'investissement, pas de cotisation : la marche peut se pratiquer quand on veut, il faut néanmoins que si l'on souhaite que ce soit efficace qu'elle se pratique d'un bon pas (sinon augmenter la durée à 45 minutes). D'autant plus, qu'il n'est pas obligatoire que cette activité se fasse en une seule fois, vous pouvez la scinder en période de 10 minutes au minimum pour que cela vous soit profitable.

La marche est une alternative idéale pour toutes les personnes qui ne souhaitent ou ne veulent pas faire du sport. C'est un excellent moyen d'agir bénéfiquement sur votre santé et de limiter la peur de grossir dans votre lutte contre la dépendance au tabac.

About the Author

Michel Seaume Infopreneur & a href="http://www.info-concept-tabac.com" >3 vidéos gratuites ici & a href="http://www.info-concept-tabac.com" >