

Comment arrêter de fumer sans prendre du poids

Quand on veut arrêter de fumer, une anxiété et un stress irrésistible nous envahit. Durant les passages de détresse, il est difficile de ne pas succomber à la tentation. De multiples méthodes existent pour éviter ces instants de coups durs. Le défaut habituel dans lequel on tombe est le grignotage. Quelle que soit le moment de la journée, certaines personnes ne peuvent se retenir de manger des friandises. Il est intéressant d'apprendre que le sucre produit des effets relaxants et rassurants ... psychologiquement. Au-delà de la dépendance physique, de l'habitude d'avoir les doigts occupés avec un briquet ou une cigarette, il y a également le besoin pour le cerveau de trouver un palliatif à son manque. Le grignotage est habituellement l'un de ces moyens de se soulager. Prendre du poids n'est donc pas l'effet direct du fait d'arrêter de fumer. Mais le lien est malgré tout évident tant donné qu'il en est la conséquence immédiate du fait d'[avoir arrêté de fumer](#). En outre, les aliments ingurgités pendant ces moments de difficulté sont sucrés (comme les sucettes et autres friandises). Le corps n'est pas accoutumé à ces aliments tellement riches en calories, et surtout ne pratiquant pas d'entraînements physiques régulièrement, il va tout simplement les stocker. Lorsque le corps stocke des calories, il les convertit en graisse via le foie. De cette façon, l'occasion d'une disette ou d'une famine (ce qui se produit souvent dans l'histoire de l'humanité, ... jusqu'à ces dernières décennies!), il aura un puits de calories directement disponible. Sauf que de nos jours, cette source est devenue inutile tant donné que la nourriture n'est jamais si abondante et disponible. Arrêter de fumer et prendre du poids vont par conséquent habituellement de concert chez les personnes qui choisissent des palliatifs sucrés et ultra-caloriques, et notamment qui ne se remettent pas au sport. Le moyen préférable pour se protéger [d'arrêter de fumer et grossir](#) est de 'reprogrammer' son cerveau au moyen des pratiques calmes et répétitives comme la méthode subliminale.

About the Author

Pour arrêter de fumer, il y a différentes techniques dont l'une des plus efficaces et qui connaît un développement de succès grâce à son fort taux de réussite : [la méthode subliminale \(3 Vidéos Gratuites !\)](#). Vous lirez des articles intéressants pour vous aider à arrêter de fumer sur le site [Cigarette-Stop](#).