Peut –on arrêter de fumer sans prendre de poids ?

Parfois nous faisons un bilan et nous nous apercevons qu'il serait temps d'arrêter de fumer. Différents facteurs entrent en jeu et nous mènent à cette réflexion. On éprouve des difficultés respiratoires, le matin la toux est présente, bref on ne se sent pas bien. De plus le prix du tabac ne cesse d'augmenter et commence à devenir un budget considérable .Mais voilà arrêter de fumer n'est pas simple c'est un parcours personnel avec des embûches que l'on pense insurmontables. Il existe beaucoup d'obstacles pour arrêter de fumer dont celui d'avoir peur d'être en manque et un autre non négligeable qui est de prendre du poids . Alors est –il possible de ne pas prendre du poids à l'arrêt du tabac ?

Arrêter de fumer : la vérité sur la prise de poids

Pure supposition ou bien réalité ? A vrai dire nous ne sommes pas tous égaux quand nous arrêtons de fumer, il y en qui prennent du poids et d'autres non. C'est en gros un tiers des

fumeurs qui prennent du poids. La principale accusée de cette prise de poids est la nicotine qui, quand vous fumiez vous coupait l'appétit, consommait plus de calories et donc ralentissait le stockage des graisses. Alors comment pallier à ce manque de consommation de calories et de dépense d'énergie. Et bien pourquoi ne pas pratiquer une activité physique ou un sport.

Le sport pour bouger plus et perdre des calories

Encore une fois (mais nous ne sommes pas étonnés) le sport et les activités physiques vont permettre de dépenser plus d'énergie et donc de consommer plus de calories pour limiter la prise de poids quand vous souhaitez arrêter de fumer. De plus le sport agit comme un très bon élément pour combattre la nervosité et le stress pour ceux qui sont un peu tendus. Toutes les activités sont bonnes, bricolage, jardinage, marche, course etc.…

Faut-il pratiquer un régime pour éviter de prendre du poids ?

Ne rentrons pas dans le côté excessif des choses, rééquilibrer son alimentation devrait limiter la casse.

– N'oublie pas il faut manger et faire 3 repas (ne sautez pas de repas)

– Chasser un peu le gras de votre assiette (sans l'éliminer totalement). Evitez les charcuteries, les graisses animales.

– Mangez de la viande peu grasse (volaille, lapin, faux-filet, jambon blanc) e t du poisson

– Consommez des légumes cuits ou crus

– Ne négligez pas les féculents (pâtes, riz) qui vous apportent de l’énergie et vous rassasient

– Utilisez des modes de cuisson qui permettent de limiter les graisses

– Limitez les sucreries et préférez un fruit.

Ne vous privez pas trop sinon vous risquez de craquer. On ne peut pas se battre contre plusieurs choses à la fois.

Et que pensez-vous des substituts nicotiniques : peuvent-ils nous aider à ne pas prendre de poids et arrêter de fumer en toute sérénité ? Qu’en pensez-vous ? N’hésitez pas à nous faire part de votre expérience.

Jean Philippe