

## الإقلاع عن التدخين وزيادة الوزن

الشيء الوحيد الذي يخشاه العديد من الناس الذين يفكرون بالإقلاع عن التدخين - ولا سيما النساء - هو أنهم سوف يزدادون وزناً . في الواقع، عندما تقلعون عن التدخين تعود إليكم حاستا الذوق والشم، الأمر الذي قد يحتكم على الإفراط في الأكل. يفرط بعض الأشخاص في الأكل بسبب أمر ما يقلقهم ويشغل بالهم أو أيضاً لأنهم لا يعلمون ماذا يفعلون بأيديهم . غير أن الإقلاع عن التدخين لا يفترض به أن يعني زيادة تلقائية في الوزن . على أي حال، عليكم بعض النصائح المفيدة التي من شأنها أن تساعدكم على تخطي مشكلتكم هذه:

كلوا على مهل فيتمكن دماغكم من إعلامكم بأنكم قد شبعتم ولا تضطروا بالتالي لأن تزيدوا لأنفسكم حصة إضافية من الطعام. غادروا المائدة حالما تنتهون من الأكل.

انتبهوا لما تأكلون وفي حال كنتم تشعرون برغبة ملحّة في أكل المزيد من الطعام، حاولوا عندئذ أن تكون وجباتكم كلها صحية . فالمزيد من الطعام ليس بالضرورة شيئاً سيئاً، خصوصاً في حال كان هذا الأخير قليل السعرات الحرارية كالخضار والفاكهة . املأوا بطونكم بالخضار والفاكهة أولاً قبل أن تباشروا بتناول بقية وجبتكم.

في حال كنتم تأكلون فقط لأنكم معتادون على أن يكون هناك شيء في فمكم، فامضغوا عندئذ علقة خالية من السكر أو تناولوا أشياء خفيفة كالجزر أو المخللات أو الكرفس . اشغلوا أيديكم بأمر غير الطعام، كأن تلعبوا مثلاً بكرة لينة وطرية أو كأن تحملوا قشة وتفترضوا أنها سيجارة.

اخرجوا على الفور من المطبخ في حال كنتم تشعرون برغبة ملحّة في الأكل على الرغم من عدم شعوركم بالجوع . اذهبوا في نزهة سيراً على الأقدام أو اتصلوا بصديق أو خذوا حماماً ساخناً أو أخرجوا من المنزل لشراء بعض الحاجيات أو قوموا مثلاً بتنظيف المرأب.

ما عليكم إذاً سوى أن تجربوا هذه الاقتراحات لتروا ما يناسبكم منها.