

Alimentació saludable

Aquestes mesures t'ajudaran a evitar o a limitar l'augment de pes que es tendeix a guanyar durant el període de deshabitació tabàquica. Deixar de fumar i conservar el pes és possible. Fes una dieta equilibrada i practica exercici.

- Fes una dieta variada i evita menjar copiosos.
- Reparteix l'alimentació en 5 àpats al dia.
- Augmenta el consum d'aquells aliments rics en fibra alimentària (fruites, verdures i hortalisses).
- Pren de 2 a 3 peces de fruita al dia.
- Cal reduir els aliments amb més calories (greixos animals, sucres refinats, rebosteria, pastissos, gelats...). Aquests aliments aporten moltes calories i poden fer-te guanyar excessiu pes.
- Redueix el consum d'alcohol i el cafè, ja que molts fumadors l'associen al tabac. L'alcohol, a més, redueix la voluntat per mantenir-se sense fumar i aporta unes calories addicionals.
- Ingereix d'1,5 a 2 litres d'aigua diaris; pot ser en infusions (això et donarà sensació de sacietat i menjaràs menys).
- No piquis entre els àpats. No compris aliments de "picar", com patates fregides, cacauets, olives... És la millor forma d'evitar la temptació.
- Quan cuinis, evita aliments fregits o cuinats amb greix excessiu. Utilitza formes de cocció senzilles: vapor, planxa, grill, forn, microones...
- Cuina carns i peixos a la papillota, així es couen amb el seu suc, i no cal afegir-hi greixos.
- Les salses es poden preparar amb iogurt desnatat, rebaixat amb suc de llimona. S'ha de batre bé i queda una crema suau i baixa en calories que també es pot enriquir amb herbes aromàtiques. Evita les salses comercials.

Recorda que durant algun temps serà necessari que observis aquestes recomanacions, si no, més tard et serà més difícil perdre pes.