

Mantenir-se en forma

L'exercici físic moderat i regular presenta indubtables avantatges per als exfumadors i per als que volen deixar de fumar.

- Ajuda a consumir calories i, per tant, a mantenir el pes ideal.
- Normalitza els nivells de colesterol i de tensió arterial.
- És una distracció que farà que no es recordi tant del tabac.
- És relaxant. S'elimina la tensió i amb ella l'ansietat que produeix el fet de no fumar. Et farà estar menys irritable.
- Produeix sensació de benestar. Ajuda a sentir-se bé i millora l'estat d'ànim.
- Augmenta la sensació d'autocontrol i autodomini.

Practica algun esport adaptat a les teves possibilitats: caminar, per exemple, és una excel·lent activitat física. Caldria començar caminant 15-30 minuts. Augmenta el temps progressivament a mesura que ho toleris millor. Has de caminar a un pas en què notis que la teva freqüència cardíaca augmenta lleugerament. No serveix passejar a poc a poc ni parar-se a mirar aparadors. Ha de mantenir un ritme uniforme.

- Mira de caminar en companyia d'altres persones. Això farà menys avorrit el passeig, t'ajudarà a mantenir el ritme i et motivarà. Has de mantenir un ritme que et permeti parlar amb el teu acompanyant.
- Evita, de moment, aquells esports que requereixin massa esforç (esquaix, per exemple), ja que l'organisme pot no estar preparat encara i pot ser perillós.
- La pràctica d'exercici ha de ser habitual i rutinària, tots els dies, i intentar que sigui a la mateixa hora. És una part més del tractament, tan important com l'alimentació, els pegats o els xiclets.
- Fer esport en grup (gimnàstica, tennis, natació, futbol sala...) pot ser beneficiós, perquè és més divertit i augmenta la nostra motivació. Has de tenir la precaució de no intentar a tota costa seguir el ritme dels que estan més en forma.