



Aquestes mesures t'ajudaran a evitar o a limitar el 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 (fruits, 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.
- Ingerix 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.

