

Las siguientes alternativas que te ayudarán a cuidar tu salud.

Recordá que es posible dejar de fumar y mantener tu peso, incluso verte mejor y más saludable que cuando fumabas.

Además, la ansiedad que se presenta al dejar de fumar lleva a la persona a ingerir más alimentos como una forma de sustituir el cigarrillo.

Al dejar de fumar, los residuos de alquitrán que se encuentran en la boca, nariz y garganta se van eliminando. Como consecuencia, los alimentos saben y huelen mejor, por esto se consumen más.

La nicotina acelera el metabolismo, por lo tanto cuando dejás de fumar este se vuelve más lento.

¿Por qué se sube de peso al dejar de fumar?



En el proceso del cigarrillo, uno de los mayores obstáculos, es el temor a aumentar de peso.

Estamos claros... dejar de fumar no es una tarea fácil, abandonar el consumo de tabaco requiere voluntad y firmes deseos de esforzarse para tener éxito.

**Dejar de fumar
sin engordar**

**¡Vos podés
lograrlo!**

No pensés en que vas a dejar de fumar el resto de tu vida, pensá que es solo por el día de hoy. Dejar de fumar es la mejor decisión que podés tomar y de la cual no te vas a arrepentir.

Si estás dejando de fumar y necesitás apoyo para vencer tu dependencia al cigarrillo, comunicate con nosotros.

PROCESO DE COMUNICACIÓN C-AD-57



**Dejar de fumar
sin engordar**

**¡Vos podés
lograrlo!**



iafa.go.cr

☎ LÍNEA GRATUITA: 800-4232-800



Establecé un horario

Un horario para las comidas, en especial para el desayuno es muy importante.

Muchas personas fumadoras, acostumbran saltárselo y lo sustituyen por el cigarrillo. No comer en las mañanas vuelve tu metabolismo más lento.



Aperitivos

Buscá algunos aperitivos para reemplazar la satisfacción que te producía llevar el cigarrillo a la boca; por ejemplo, manzanas, chicles sin azúcar, trocitos de zanahoria o de mango.



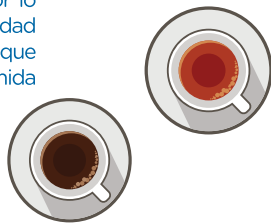
Tomá mucha agua

El agua proporciona una sensación de saciedad, te hace comer menos y ayuda a desintoxicar tu cuerpo.



Disminuí la proporción de café o té

Estas bebidas son estimulantes de la molécula que produce el estrés, por lo tanto te pueden causar mayor ansiedad y necesidad de tabaco, lo que terminarás sustituyendo por comida para calmarte.



Reducí el consumo de sal

La sal provoca retención de líquidos en tu cuerpo.



Saboreá tus alimentos

Aprendé a comer despacio.

Comé muchas frutas y vegetales

Su ingesta refuerza tus defensas y ayuda a reparar los daños del tabaco en las vías respiratorias. Además, es una buena forma de alimentarse con menos riesgo de aumentar de peso.



Ejercítate

Caminá, bailá, jugá futbol, nadá, etc. Los ejercicios te ayudan a bajar la ansiedad y controlar tu peso.



Evitá comer chocolates

Además de su efecto estimulante posee poder calórico. Si lo comés, conseguirás un doble efecto negativo; no calmarás la ansiedad y tendrás más posibilidades de engordar.



Lo mejor es ir poco a poco

Por último, es importante que tengas presente que no es recomendable que dejes de fumar e iniciés una dieta o régimen para adelgazar. Lo mejor es ir poco a poco, primero dejar de fumar y luego si es necesario, ponerse a dieta con el apoyo de un profesional.

