



Для многих нынешних курильщиков потенциальные лишние килограммы – это серьезный повод продолжать травиться табаком и дальше

## Минус 100

- ✦ На нейтрализацию токсинов табачного дыма уходит около 100 ккал. в день
- Сразу сокращайте рацион на 100 ккал. Убирайте фаст-фуд

## Здравствуй, аппетит

- ✦ Никотин подавляет чувства голода
- Увеличьте низкокалорийные продукты, чтобы утолить голод и не набрать вес



## Вышла путаница

- ✦ Желание закурить нередко путают с приступом голода
- Если хочется закурить, выпейте маленькими глотками стакан воды или выполните несколько физических упражнений

## В мире есть вкусы и запахи

- ✦ Еда и запахи становятся привлекательнее
- Станьте гурманом! Хотя бы временно

## Минус наркотик – плюс наркотик

- ✦ Никотин – наркотик, приносящий как и сахар удовольствие, отсюда возникает попытка заедать желание покурить
- Соберите волю в кулак и закупите фруктов и овощей.



Не путайте желание закурить и чувство голода и не идите на поводу у временно ошалевших от никотиновой независимости рецепторов и гормональной системы

