



MĚJTE
NÁS
RÁDI,

NEKUŘTE!

Proč se maminky uchylují k cigaretě?

- Jsou nejisté v péči o dítě, mají obavy, zda si počínají správně.
- Jsou unavené. ● Mají hlad. ● Cítí se osamělé. ● Nudí se.
- Navštěvují se se sousedkami-matkami, které také kouří. ● Mají špatnou náladu. ● Mají depresi. ● A nebo všechno dohromady.

Máte obavy, že to bez cigarety nezvládnete?

Nebojte se, je mnoho činností, které vám pomohou splnit vaše rozhodnutí nekouřit.

- Cvičte, zaměstnejte se nějakou činností. ● Povídejte, hrajte a zpívejte si s dítětem. ● Chodte s dítětem na procházky.
- Dopřejte si horkou koupel nebo sprchu. ● Zdřímnete si, když dítě usne. ● Požádejte o pomoc partnera. ● Svěřte se přátelům, požádejte je o radu.

Máte obavy, že ztloustnete?

Čím to je, že ti, co přestanou kouřit, přiberou na váze?

Protože víc jedí

- Jídlo po odložení cigaret vám víc chutná a taky lépe voní.
- Buňky otupené cigaretovým kouřem znovu nabývají původní funkční schopnosti. ● Jídlem také zaháníte chuť na cigaretu.
- Jídlo pomáhá zvládat ty situace, při kterých jste si dříve zapalovala cigaretu.

Protože jedí víc sladkostí

- Jak ukazují poslední výzkumy, u lidí, kteří zanechají kouření, se rozvíjí neodolatelná chuť na sladké. Je tedy třeba dávat přednost takovým sladkým potravinám, které nejsou bohatým zdrojem energie.

Protože se změnilo využívání látek v těle

- Po zanechání kouření začne tělo znovu hospodárněji využívat energii z potravy a ukládat ji do zásoby.
- Celá vaše složitá trávicí a zažívací soustava znovu začíná správně rozlišovat a vstřebávat to, co tělo potřebuje a odmítat a vylučovat nepotřebné.

Dá se s tím vůbec něco dělat? Ale ovšem, poradíme vám.

Pití

- Vypijte sklenku vody nebo nízkokalorického nápoje (light) před každým jídlem. ● Pijte pokaždé, když pocítíte hlad. Tekutiny také pomáhají vyplavit nikotin z těla.

Jídlo

- Dávejte přednost rybám a kuřecímu masu. ● Nepřipravujte maso smažením; lepší je vaření či dušení. ● Jezte celozrnné pečivo, vybírejte si mléčné výrobky se sníženým obsahem tuku.
- Berte si menší porce. ● Jezte pomalu.