

## **Zdrowa dieta i aktywność fizyczna jako pewny sposób zachowania szczupłej sylwetki po zaprzestaniu palenia papierosów.**

Prawie każda z osób palących papierosy miała taki okres w swoim życiu, kiedy poważnie zastanawiała się nad rzuceniem palenia. Odmówienie sobie przyjemności wynikającej z używania nikotyny jest walką z własnymi słabościami. Do tego dochodzi jeszcze strach przed przybraniem zbędnych kilogramów po zaprzestaniu palenia. Najczęstszymi objawami po odstawieniu nikotyny są: poirytowanie, rozdrażnienie i zniecierpliwienie. Osoby rzucające palenie czują zmęczenie, nie mają energii do sprostania codziennym obowiązkom. Gdy poziom energii spada, stosują środek zastępczy jakim jest jedzenie.



[www.poradnikzdrowie.pl](http://www.poradnikzdrowie.pl)

Najlepszym rozwiązaniem na radzenie sobie z przybieraniem na wadze jest zdrowa dieta połączona z aktywnością fizyczną. Należy zatem przestrzegać kilku prostych zasad:

- Po pierwsze zaleca się spożywać pięć posiłków dziennie, najlepiej o stałych porach dnia. Gdy spożywa się mniejszą ilość posiłków, poziom stężenia glukozy we krwi utrzymuje się na niskim poziomie. Konsekwencją tego jest uczucie głodu, problemy ze skupieniem uwagi, rozdrażnienie.
- Trzeba pamiętać o tym, iż ostatni posiłek należy zjeść najpóźniej 3 godziny przed pójściem spać, aby mieć czas na zużytkowanie energii dostarczonej w pożywieniu, bowiem niewydatkowana energia zostanie zmagazynowana w postaci tkanki tłuszczowej.
- Najwięcej energii muszą dostarczać: śniadanie (20-25%), drugie śniadanie (14-20%) oraz obiad (35-40%), najmniej podwieczerek (5-10%). Natomiast kolacja powinna stanowić 10-15% dziennego zapotrzebowania energetycznego.
- Należy zadbać o to, by 50-70% energii pochodziło z węglowodanów złożonych, 15-30% z tłuszczów, natomiast z białek 10-15%. Spożycie węglowodanów prostych należy

ograniczyć do 10%, pamiętając przy tym, aby nie rezygnować z produktów, które się lubi, wystarczy je odpowiednio skomponować z pozostałymi składnikami diety.

Światowa Organizacja Zdrowia zaleca, aby każdy człowiek poświęcił minimum 30 minut dziennie na aktywność fizyczną. Przykładem takiego treningu są: jazda na rowerze, marsz, pływanie, zajęcia aerobiku, taniec.



[www.jakrzucicpalenie.pl](http://www.jakrzucicpalenie.pl)

**Zbilansowana dieta wraz z umiarkowaną aktywnością fizyczną  
pozwoli zachować szczupłą sylwetkę na lata!**

**Każdego roku w maju obchodzimy Światowy Dzień bez Tytoniu!**



Opracowanie: Izabela Kańska - Oddział Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia Wojewódzkiej Stacji Sanitarnej – Epidemiologicznej w Poznaniu. W artykule wykorzystano materiały Pana Roberta Pawlaczyka - studenta Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu.