

Je bent dus bang om aan te komen?..

Beste (ex-)roker,

Jij bent dus bang om aan te komen wanneer je eenmaal gestopt bent met roken? Goed.. dan is dit artikel een van de belangrijkste artikelen die je ooit zal lezen over hoe je ervoor kunt zorgen dat je NIET aan gaat komen wanneer je gestopt bent met roken.

Denk hier eens over na..

Een gemiddelde roker moet meer dan 75 pounds overgewicht krijgen om dezelfde hartklachten te ondervinden als wanneer die blijft roken. En dan hebben we het nog niet over de risico's die je oploopt bij het roken.

Het is namelijk zo dat roken een effect kan hebben op de metabolisme van een persoon en sommige rokers ondervinden ook, wanneer ze gestopt zijn met roken, dat ze een paar kilo's zijn aangekomen.

Tot maximaal 5 kilo overgewicht is het normaal en dit komt dan voornamelijk doordat jouw metabolisme nu op een heel andere manier begint te functioneren (je bent gestopt met roken). Ook heeft dit te maken met jouw stofwisseling.

De meeste rokers die dankzij mijn methode stoppen met roken, raken na een paar weken die extra kilo's (maximaal 5 kilo!) weer kwijt. Waardoor komt dit? Jouw lichaam en metabolisme went er op een gegeven moment aan dat je niet meer rookt, jouw lichaam is weer terug in zijn oude ritme (lees: toen je nooit had gerookt).

(Ik heb het nog niet eens over de meeste cliënten van me die niet eens aankomen wanneer ze stoppen met roken!)

Mocht je meer dan 5 of 10 kilo zijn aangekomen na het stoppen met roken, lees dan de onderstaande tips goed door en begin er wat aan te doen:

- Snoepen tijdens maaltijden; dit is een van de grootste redenen waarom de meeste rokers na het stoppen zeer snel aankomen
- Grotere maaltijden in een keer eten; toen je nog rookte, at je niet zoveel doordat nicotine ervoor zorgde dat je het gevoel had dat jouw maag vol zat (terwijl dat niet zo was).

De meeste rokers, die dus stoppen met roken, eten na het stoppen in een keer grotere maaltijden in een keer op waardoor ze aankomen. Mijn advies: verdeel de maaltijden en eet zeker NIET grotere maaltijden in een keer op.

Succes ermee!