

Ik ben bang dat ik veel kilo's aankom als ik eenmaal gestopt ben met roken...

“Al meerdere malen ben ik (helaas) absurd veel kilo's aangekomen toen ik gestopt was met roken. Toen ging ik maar verder roken, want 15 kilo extra is echt niet te verdragen!! Kom je altijd aan wanneer je stopt met roken? Graag uw advies.”

In principe hoef je helemaal geen kilo's aan te komen wanneer je stopt met roken. Zelf zie ik ieder keer maar weer dat minstens 80-90% van de rokers aankomt en hiervoor zijn verschillende oorzaken te noemen.

Oorzaak #1: Voeding als vervangingsmiddel voor de sigaretten

Veel rokers gebruiken voeding als vervangingsmiddel voor de sigaretten die ze nu niet meer roken (maar waar ze eigenlijk wel trek in hebben!). Bonbons, Snickers, Mars, KitKat, koekjes en alle andere zoetigheden zijn de grootste lekkernijen waarop rokers zich storten nadat ze gestopt zijn.

Vind je het gek dat je dan kilo's aankomt? Het is net als dat je tijdens een periode met veel stress opeens veel begint te eten. En wanneer je niet sport, dan vliegen de kilo's er snel weer bij...

(Er is een andere, veel belangrijkere oorzaak waarom rokers na het stoppen ineens veel trek hebben in allerlei zoetigheden en daardoor veel aankomen. Hierop kom ik in een andere blogpost uitgebreid op terug)

Oorzaak #2: Weinig sporten

Het is voor ieder mens bijzonder belangrijk om wekelijks minstens 1 keer te gaan sporten. Of het nou (aqua)joggen of zwemmen (of iets anders) is, óók jij hebt wat beweging nodig!

Je ontspant jezelf en raakt tegelijkertijd ook nog calorieën kwijt. Bijzonder belangrijk wanneer je je huidige gewicht op peil wilt houden.

Vriendelijke groeten,

Aytac Delen

<http://www.StopNuMetRoken.com>

Heb je de 34 pagina's tellende Stoppen Met Roken gids al geheel GRATIS aangevraagd? Ga naar <http://www.StopNuMetRoken.com> en vraag het nu aan!