

Hoe komt het dat je na het stoppen met roken zo'n hongersgevoel hebt?

Beste (ex-)roker,

In een vorig artikel heb ik je al het een en het ander duidelijk gemaakt over dat een roker in werkelijkheid niet weet wanneer die de behoefte heeft om te roken en wanneer die de behoefte heeft om lekker wat te gaan eten.

Ik had je beloofd dat ik je in dit artikel zou vertellen hoe het nou komt dat je na het stoppen met roken zo'n hongersgevoel hebt. Hier gaan we dan!

Omdat je al die tijd, toen je dus nog rookte, niet een gewoonte had om minstens een paar GOEDE maaltijden per dag te eten op de juiste tijdstippen, krijg je na het stoppen met roken een warrig effect.

Aan de ene kant zal je misschien de eerste paar dagen bijzonder veel last krijgen van het nicotinemonstertje die jou probeert te lokken om alsnog nicotine binnen te krijgen. Zolang je hem de eerste paar dagen niet geeft waar die om vraagt, zal hij zijn mond houden ☺ (lees: nicotine).

Zodra je jouw allerlaatste sigaret hebt opgerookt, raakt jouw lichaam even zijn tempo en ritme kwijt. Jouw stofwisseling gaat veranderen, dat is iets wat de meeste rokers zal overkomen.

Het opkomen van jouw stofwisseling zal doorgaans zo'n 1 tot 2 weken duren, afhankelijk van het soort lichaam dat iemand heeft.

Ik moet je wel eerlijk vertellen dat NIET iedereen tijdens deze periode zo'n last van hongersgevoel krijgt. Het is niet uitgesloten dat je hier last van gaat krijgen, maar het is belangrijk om er goed op voorbereid te zijn.

Kijk, het is mogelijk dat je 2 tot 3 kilo's aankomt zodra je op mijn manier gestopt bent met roken (dus als je de psychische verslaving eenmaal goed hebt overwonnen). Maar.. dat komt doordat je de eerste paar weken in een periode zit waarbij jouw metabolisme weer op gang moet komen.

Nadat je al een paar weken gestopt bent met roken, zal jouw lichaam weer wennen om verder te leven zonder te moeten roken en is jouw stofwisseling weer op gang gekomen (samen met jouw metabolisme).

Eens dat het geval is, zal je die 2 tot 3 kilo's die je misschien wel bent aangekomen, weer onbewust kwijt gaan raken. Geloof me, dit zal zeer snel gebeuren. Ik begrijp niet dat de meeste rokers zich hier zo zorgen over kunnen maken en dit als een "excuus" gebruiken om het stoppen met roken uit te stellen.

BELANGRIJK: Ik zeg dat je op MIJN manier (dus niet op de wilskrachtmethode) misschien een paar kilo's aan kan komen nadat je gestopt bent met roken, maar je

bent er – nadat je een paar weken succesvol gestopt bent met roken – zonder problemen er weer vanaf.

Als jij dus op wilskracht gaat stoppen, dan zal je net als de meeste rokers tien of misschien wel twintig kilo aankomen! Het is dus een beslissing die je zelf moet nemen, op welke manier je nou gaat stoppen met roken.

Succes ermee!

Vriendelijke groeten,

Aytac Delen

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!