

Hongergevoel bij het stoppen met roken..

Beste (ex-)roker,

Heb jij, wanneer je eenmaal gestopt bent met roken, ook zo'n hongersgevoel? Lees dit artikel dan snel verder, want ik ga je onder andere vertellen hoe het komt dat je zo'n hongersgevoel hebt en wat je er tegen kunt doen.. zonder dat je ook maar enkele kilo's hoeft aan te komen!

Hoe komt het dat je zo'n hongersgevoel hebt wanneer je gestopt bent met roken?

Je moet het zo zien: als roker ging je in de meeste gevallen 's ochtends jouw ontbijt overslaan, omdat je toch die ene sigaret had die ervoor ging zorgen dat je je "eventjes" goed voelde.

Tijdens de lunch en diner eet je veel minder en vooral ook heel snel, omdat je snel die ene lekkere sigaret wilt gaan roken. Het gevolg is, dat je het gevoel hebt dat jouw maag vol zit, maar dit komt voornamelijk door de nicotine die jij naar binnen krijgt wanneer je een sigaret oproekt.

In principe ben je min of meer honger aan het "lijden", omdat je niet normaal eet en in plaats van het eten van voedsel liever nicotine naar binnen wilt krijgen (door het opsteken van een sigaret).

Het nicotinemonstertje, zie het maar als een "nicotineballon" of "nicotinemaag", krijgt ieder keer maar weer waar die al die tijd om vraagt.. namelijk nicotine!

Zodra zijn maag is gevuld, begin jij het gevoel te krijgen dat jouw ECHTE maag gevuld is. Jammer..

Alleen maar jouw "nicotinemaag" ofwel "nicotinemonstertje" is gevuld met NICOTINE! En om het nog korter te houden (want anders wordt dit artikel erg lang), wil ik je het volgende meegeven..

Als roker weet je simpelweg niet wanneer je ECHT honger hebt en wanneer je snakt naar nicotine. Al deze twee gevoelens zijn hetzelfde. Een roker rookt dus wanneer die echt honger heeft en eet voedsel (meestal lekkernijen zoals een Mars of bonbons) wanneer die de drang heeft om te roken.

Ik hoop dat je begrijpt wat ik met de bovenstaande dingen aan je duidelijk wil maken. In een volgend artikel zal ik je vertellen hoe het komt dat rokers na het stoppen met roken een hongergevoel krijgen en hoe je ervoor kunt zorgen dat je daardoor niet enkele kilo's aan zal komen.

Succes ermee!

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!