



Nichtraucher in sechs Tagen!

## So nehme ich nach dem Rauchstopp nicht zu!

- **Essen Sie bewusst und mit Genuss statt mit Hektik und nebenbei. Und niemals aus Langeweile!**
- **Kauen Sie langsam und lange. Bis sich ein Sättigungsgefühl einstellt, dauert es zwanzig Minuten.**
- **Kleine Mahlzeiten halten Ihren Blutzuckerspiegel konstant. Indirekt wird dadurch auch das Verlangen nach einer Zigarette unterdrückt.**
- **Trinken Sie viel Wasser oder ungesüssten Tee. Keinen Alkohol oder Fruchtsäfte, die haben zu viele Kalorien!**
- **Essen Sie grosse Mengen Gemüse und Salat und täglich ein Kilo Obst.**
- **Seien Sie zurückhaltend mit allem, was viel Fett enthält. Das gilt auch für alle Weissmehlprodukte.**
- **Machen Sie Geschmacksexperimente. Probieren Sie neue Gewürze. Schon zwei Tage nach dem Rauchstopp verbessert sich Ihr Geschmackssinn.**
- **Legen Sie sich keine Verbote auf. Das rächt sich mit unkontrollierbarem Heisshunger.**

Die täglich 200 Kilokalorien, die Sie als Nichtraucher weniger verbrennen, können Sie auch locker kompensieren, indem Sie sich etwas mehr bewegen. Neuste Messungen zeigen, dass man mit alltäglicher Bewegung wie Treppensteigen, Herumlaufen beim Telefonieren etc. pro Tag zwischen 200 und 300 Kilokalorien verbrennt.