

¿Si Dejo De Fumar, Subiré De Peso?

Mucha gente sigue fumando porque tienen miedo de aumentar de peso. Por promedio, el aumento de peso después de dejar de fumar es sólo entre 5 y 10 libras. Los varios beneficios de salud al dejar de fumar, junto con los años añadidos a su vida, compensarán las pocas libras que usted puede aumentar.

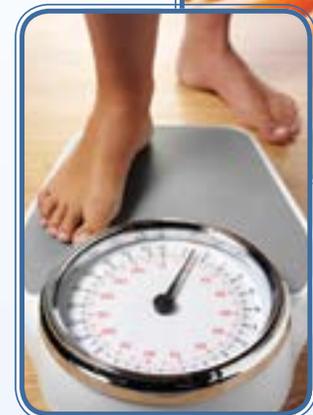
Hay cosas que puede hacer para evitar de engordar cuando deje de fumar:

Empiece a comer de forma diferente

- Coma más frutas y vegetales. ¡Llénese de éstos!
- Evite las bebidas y los alimentos ricos en grasas y azúcares.
- Coma pequeñas cantidades 5 veces por día, en lugar de 2 o 3 comidas grandes.
- Coma muy l-e-n-t-a-m-e-n-t-e. ¡Disfrute completamente cada bocado!
- Coma en la mesa, no frente al televisor.
- Planifique con anticipación. Traiga su almuerzo en lugar de comida rápida.
- Mantenga a mano meriendas crujientes, como zanahorias, manzanas y pretzels.
- Tome más agua.

Sea más físicamente activo

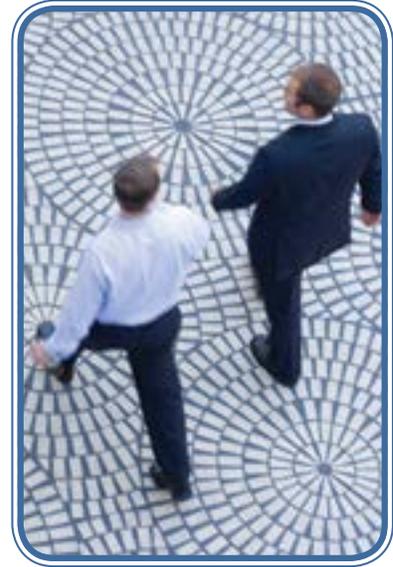
- Camine, ande en bicicleta, nade, juegue deportes activos... lo que disfrute. Hacer ejercicio y respirar se vuelven más fáciles cuando uno deja de fumar.
- Establezca un horario cada día para hacer alguna actividad física.



- Le puede ser mejor dividir la actividad física en tiempos más cortos, como 2 o 3 sesiones por día.
- Manténgase hidratado.
- Maneje las ganas de fumar o comer haciendo una actividad física por 5 minutos (por ejemplo, caminar por su cuadra) .

Otros consejos

- Mantenga la boca ocupada con mentas sin calorías, chicle, palillos, una pajita, una ramita de canela, etc.
- Cepille sus dientes con frecuencia.



Dejar de fumar y controlar su peso mejorarán su salud. ¡Su equipo VA está listo para ayudar! Por favor hable con su proveedor de VA hoy sobre lo que está disponible.