



禁煙通信

体型のコントロール方法

業権すると体重が増えることはよくあります。平均すると、2~3kgの措施が異られ ますが、気を落とかないでください。これまでたばこに含まれるニコチンのせいで、不 健康にエネルギーを余分に消費する状態にあっただけのことです。「太った」というよ り、「本象の体に使った」と考えたほうが自然です。・・・ただ、肥満は避けたいもので す。そこで、上手な球費コン・ロールを紹介します。

繊維後に体素が増える湯由

- 1、ニコチンによる基礎代酬の充産(エネルギーの消費存用)が なくなるため
- 2. 味覚が正常に戻り、休閒が返春して、食飲が増進するため
- 3. 吸いたい気持ちを抑えるためにおやつなど口にすることが多くなるため

4. ニコチンの禁断症状として食欲が増進するため

強心咳んで、ゆっく与株 わいながら食べる。ひと 口は語でらい権もさり

おかずは大きな器に盛

らない、野菜や海流など

低力ロリーの食品メ ニューを多くとりましょう。



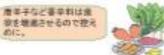
三金、提明正しい時間に食べ ましょう、就夜2時間前は食べ 位いたまって「

ごはんは少なのに、離へ 分目を心がけるためにも、 英値はやさくしたほうがい いかもしれません。



押げ物などある ちつこいもので、 こってもした料理 は継えましょう。





■アルロールを探える

食物物達・理性の減退にもなるので装価後はなるべく控えましょう。 アルコールの方のサーも軽視できませんよ! 例パール600ml=日本第1合=ウイスキー90ml=焼酢140ml=ごはん一杯 =200k##99-

■ロの家しさき上手口しのぐ

■人なったも 正水やお書き着む ②競分の少ないものを口にする(ノンシュガーガム・ こんぶ、仁丹など、玄歯瘡きも効果的、つい、スナック菓子やチョコレートや色的など甘みが 強いものは高カロリー、体理地面につながりやすいので要注意です。

■保護学士95

食べ過ぎるとすぐ体重に懸れますから、定期間にチェックしながら記録しておくとよいで 145.

意当に説得力のある得止力になります。また、健康管理にも収立ちます。

■食事目記

証額をつけることが、食べ過ぎやメニューの傷りを供いてくれます。

■禁予動かす

意識してある(習慣を身につける。エレベーターを使わずに期間を上るなど無差ない程 度に体を動かしましょう。

体量が増えすぎて困ったとき・仕事について相談したいときは、言類健康相談を活用ください。

果煙を続けていくためのコツ

RECEIVE:

11とばこの悪について、自分のイメージを得とう

自分自身の体験をもと に、他はこの等やエコナン の使用性について、自分を りのイメージを服実に残っ がけておきましょう。真っ実 になった禁煙者の勢やエコ チン依存「次のたけばこに等 を出きずにはいるわない」 のおそろしげなイメージを 思い様かべると吸いたい気 地ない様かを考がます。



2/草葉しようと思った理由や保護中の努力を思い出そう

《じけそうになったとき、これまでの努力を強い 出してください。「ない世界を含まるを集化した。」そ の美力を無駄にしたくない。

この気持ちが「ちょっと一様」の 誘惑を無ち切ります。



3) 繁煙してよかったことを考える

禁煙してよかったこと感じていることを思い 遊してみましょう。禁煙を使ける気持ちが高ま ります。

(健康期)

- ・日党のがさわやか
- 質の様子がいい
- 食欲もでできた 核や療が減った
- 食べ物の味がよくわから
- 意味れたない
- ・見いがとれ口臭が減った
- 最初をひきにくくなった。声がよく適るようになった。

精神面沿

- イライフになりなった
- 自分に回信がもてるようになった。
- 学路から書ばれた
- 子ども中国が近くに書ってくれるようになっ

(その他)

- たばこれがかからない
- 化粧の切りがよい
- 表類や薬の中からたはご果さが終えた
- 依煙場所を使す必要がない

4)力まずに気要な気持ちで管理を続けよう

「中日1回事情してみよう」と が「日中に埋えよう」と数単 な気持ちを持ち続けてみま しょう。「七5一生最わない」 かにしよう。とかせと、プレッ シャーやストリーのかりう またいかない場合があります。



い今日まで開煙を続けてきた自分に自信をもとう

等い個無症状に耐え、たけにの収集から 急れることが出発をかかす。大いに自身 を重めておけてください。無理からしれな いとあっていた発揮を連出した申貸が、 今後の単独は基を支えていたます。「かっ てみようという意思」が「無理できる機関」 にまで展示したのです。





訂まわりの模様者にも詳細を勧めてみよう

まわりにいる機構をへも関係をすすめ てかましょう。あなたが調整したこと は、関係の人に大きな影響力がありま す。開発の中間ができればお互いに動 みになり、あなたの関係の極続に七座 立ちます。





7)もしも緊ਆ中に吸ってしまったら

労得は、関かなりでもたまえ。 あまらめず。 行者でネティレンジすることがた切り

