

LIVRE A SUA VIDA DO TABACO

**Nem todas as pessoas que
deixam de fumar aumentam
de peso.
Lembre-se que este pode ser
controlado.**

**A grande opção é a ingestão
calórica inferior ao gasto
calórico.**

**Deixamos-lhe aqui alguns
conselhos.**



ARSAlgarve, IP
Largo do Carmo nº 3 - 8000 Faro
dsp@arsalgarve.min-saude.pt

www.arsalgarve.min-saude.pt

Linha saúde 24 - 808 24 24 24
Linha SOS «Deixar de fumar» - 808 20 88 88



Está a deixar de fumar
... e o
AUMENTO DE PESO
é uma preocupação!



O QUE FAZER?

Faça um gesto pela sua saúde



Adquirir hábitos alimentares mais saudáveis

Faça seis refeições por dia (pequeno almoço, lanche a meio da manhã, almoço, lanche da tarde (se intervalo até ao jantar for muito grande faça um segundo lanche), jantar e ceia.

Faça intervalos de 2-3 horas entre as refeições.

Beba 2 a 3 litros de água.

Tenha em casa vegetais para comer crus ou cozidos. Coma feijão, grão, ervilhas, arroz massa, fruta variada.

Retire os alimentos hipercalóricos

Doces, gorduras, comida rápida (*fast-food*), salgados, frutos secos, aperitivos, refrigerantes, alcool, fritos, molhos e charcutaria.



Torne-se mais ativo

A prática de exercício físico aumenta a energia, promove a autoestima, melhora a saúde, alivia o stress e depressão associados à falta de nicotina.

Escolha atividades físicas que tenha prazer em executar.

Caminhe diariamente (ou pelo menos 3 vezes por semana), durante pelo menos 30 minutos. É suficiente para fazer bem ao corpo e à mente.

Se já pratica atividade física regular, procure intensificá-la agora. Perceberá que o seu rendimento vai melhorar muito, trazendo grande satisfação.



Sugestões para não aumentar de peso

Controle a quantidade de alimentos ingeridos:

Pouse o talher depois de levar comida à boca. Mastigue completamente antes de engolir. Prepare só uma porção de alimentos de cada vez.

Deixe alguma comida no prato.

Faça uma pausa a meio da refeição.

Não leia ou veja televisão durante a refeição.

Use pratos de sobremesa.



Se vai comer fora

Não coma os aperitivos, nem fritos.

Peça acompanhamento de vegetais.

Rejeite os molhos.

Beba água.

Coma fruta como sobremesa.

Substitua o açúcar do café e do chá por adoçante.

Depois vá dançar ou andar a pé.

Mexa-se!

