**Советы тем, кто бросил курить.**

На нейтрализацию токсинов, которые содержатся в табачном дыму, среднестатистический курильщик тратит около 100 ккал в день. Никотин подавляет чувство голода, так что невозможность вовремя поесть многие часто «закуривают».

Как только Вы бросаете, курить аппетит просыпается и начинает работать

Самые трудные первые дни отказа от сигарет. Для многих они становятся днями обжорства.

Само желание закурить нередко путают с приступом голода.

Что делать? Если хочется закурить, выпейте маленькими глотками стакан воды или выполните несколько физических упражнений — поднимитесь на пару этажей по лестнице или поприседайте.

Если урчание в желудке усилилось — возможно, пора перекусить.

Покупайте все самое свежее и аппетитное, ешьте его медленно, смакуя и наслаждаясь вновь обретенными возможностями.

Этот нехитрый прием обеспечит своевременную отправку в мозг сигнала о полном насыщении. И вы просто не успеете съесть лишнее.

Никотин — такое же психоактивное вещество, как героин, кокаин и алкоголь. А значит, способен стимулировать в мозге области, отвечающие за чувство удовольствия.

Сахар и другие сладости воздействуют на эти же области мозга и кажутся вполне полноценной заменой курению. Отсюда и попытки многих отказавшихся от табака заедать желание сигареты конфетками, пирожными. На время отвыкания от табака перейдите на низкокалорийные продукты и начните получать удовольствие от еды.

Главное! Не отступайте от намеченной цели!

Врач психиатр – нарколог ГУЗ «Липецкая РБ» А.С.Винокуров.