Автор: Starfang
12.09.2009 21:57 -

Почему многие набирают вес, когда бросают курить? Часто слышишь, что курильщики, особенно женщины, боятся бросать курить из-за опасности пополнеть. Подобные страхи усугубляют основную проблему – курение.

Дело в том, что курение – это настолько сложная и тяжелая проблема, что решать ее, отвлекаясь еще и на другие проблемы, например веса, - решать ее невозможно. Бросить курить по-настоящему НАВСЕГДА традиционными методами необычайно трудно. У бросающего курить человека все силы должны быть направлены на основную проблему – курение.

Если человек не считает курение главной проблемой в момент бросания, то неудача попытки бросить просто запрограммирована. Важнейшей мыслью, проходящей сквозь мини-курс и книгу-руководство «Как бросить курить в сотый раз, но навсегда», является осознание того, что главная причина курения лежит в человеческих мозгах, а не в обстоятельствах.

У курильщика всегда встает необходимость осознания приоритетов: что для него важнее в жизни? Для чего ему нужно бросать курить? Если человек не знает, для чего ему бросать курить, то он и не бросит. Потому что найдет причины, для чего ему не бросать курить. Например, чтобы не набрать вес.

Я не спорю, есть женщины, которые ради красоты готовы жертвовать многим. Курящие женщины готовы жертвовать здоровьем ради стройной фигуры. Я очень хорошо понимаю таких женщин. Но я скажу, что подобная жертва бессмысленна.

В году итальянские ученые проводили исследования, в результате которых выяснилось, что бросившие курить люди, наоборот, в 75 % случаев худеют или остаются с таким же весом. Таким образом, был разрушен грандиозный миф, что бросившие курить люди полнеют.

Результаты этих исследований вполне объяснимы. У бросивших курить людей вес должен снизиться уже только потому, что увеличивается пропускная способность

кровеносных сосудов, которые при курении постоянно сужены. Увеличение кровотока увеличивает обмен веществ, что логично приводит к снижению веса.

Набор веса наблюдается в первое время воздержания от курения. Но это «первое время» может быть разным по продолжительности у разных людей. Просто нужно понять, почему происходит набор веса.

У бросающих курить людей очень большой проблемой являются отрицательные эмоции. Их называют по-разному: никотиновой ломкой, тягой, абстинентным синдромом и т.д. Все эти негативные переживания могут элементарно заедаться пищей, что ведет к набору веса.

В самом заедании ничего плохого нет. Потому что в последующем, если человек бросит по-настоящему навсегда, он уже не будет испытывать негативных эмоций и, следовательно, потребности заедать переживания, что в итоге приведет к возврату веса в первоначальное состояние или к снижению веса.

Толстеют те, кто не может бросить курить. Под влиянием негативных переживаний люди набирают вес, пугаются этого и прекращают воздерживаться от курения. Если вес долго не приходит в норму, то это говорит о том, что негативные эмоции не прекратились, что человек, на самом деле, так и не бросил курить и испытывает внутри себя дискомфорт.

Негативные переживания при воздержании от курения убираются или снижаются правильной подготовкой, которая должна предшествовать моменту бросания курения, что отражено и в мини-курсе, и более подробно в электронной книге «Как бросить курить в сотый раз, но навсегда» на сайте http://nosmocing.com.

С уважением, Константин Мун