

## Rauchfrei, fit & schlank

### Ernährungs- und Bewegungstipps für Exraucher/innen

#### **Trinken Sie viel!**

Halten Sie immer Mineralwasser bereit. Ein Schluck kohlenensäurehaltiges Wasser ist nicht nur gut für Ihren Körper, es regt auch den Gaumen an und kann so das Rauchverlangen reduzieren! Auch die Zubereitung und der Genuss von Tee können zum neuen Ritual werden.

#### **Ernähren Sie sich regelmäßig und gesund!**

Über den Tag verteilte kleine Mahlzeiten mit viel Gemüse, Obst, Vollkorn- und Getreideprodukten sind nicht nur für den Organismus gut. Sie helfen auch, das Gewicht zu halten.

#### **Heißhungerattacken?**

In der ersten rauchfreien Zeit kann es zu Heißhungerattacken kommen. Trinken Sie einen Schluck Wasser oder gespritzten Fruchtsaft, knabbern Sie Gemüse und Obst oder essen Sie fett- und zuckerarme Produkte wie Joghurt mit frischen Früchten.

#### **Essen Sie bewusst und mit Genuss!**

Speisen Sie mit offenen Sinnen, ganz bewusst und nicht nur nebenbei. Genießen Sie Ihr Essen und vermeiden Sie es, in Hektik zu essen. Kauen Sie gut.

#### **Essen beginnt bereits beim Einkauf**

Für eine bewusste und ausgewogene Ernährung bedarf es gesunder, frischer und qualitativer Lebensmittel. Achten Sie daher schon beim Einkauf darauf, was bei Ihnen zu Hause auf den Tisch kommt!

#### **Bewegen Sie sich!**

Bewegung tut nicht nur dem Körper und der Figur gut, sie bessert auch die Stimmung und hilft bei Entzugserscheinungen, sich abzulenken. Halten Sie sich viel an der frischen Luft auf, sei es mit dem Rad oder zu Fuß und probieren Sie Sportarten aus, die Ihnen Spaß machen!

#### **Bewegung im Alltag**

Nutzen Sie auch im Alltag jede Möglichkeit um sich körperlich zu betätigen! Nehmen Sie die Stiegen statt dem Lift oder der Rolltreppe, besuchen Sie einen Kollegen anstatt ihn anzurufen oder steigen Sie für kurze Etappen aufs Rad anstatt ins Auto.