

Lakše prestati pušiti uz vježbanje

Autor Morphine

Tuesday, 28 November 2006

Korisno je malo bolje promotriti ovu sličicu. Ma ne da je teško prestati pušiti, nego je opako teško. I kad se konačno odlučite prestati, obično to izgleda ovako- smanjit æu na pola kutije. Nakon izvjesnog vremena uz èeliène živce uspijete smanjiti na pola kutije. Pa na još pola, ali znojite se sve u esnaest.

Korisno je malo bolje promotriti ovu sličicu. Ma ne da je teško prestati pušiti, nego je opako teško. I kad se konačno odlučite prestati, obično to izgleda ovako- smanjit æu na pola kutije. Nakon izvjesnog vremena uz èeliène živce uspijete smanjiti na pola kutije. Pa na još pola, ali znojite se sve u esnaest. I konačno dođete do neke razumne kolièine, kad vam je kriza, nadomjestite cigaretu neim slatkim ili vrištanjem u jastuk. I konačno vi niste pušaè. Koja je to muka bila. Ali, dođe prvi stres i gotovo. Ponovno se pali jedna za drugom. I shvatite da nemate èeliène živce, lako posustajete, ma što æe mi nikotinski flasteri ili cigarete od mentola, ne mogu ja to.

U svrhu dovođenja mnogih pluæa u normalu, iznosim slijedeæe: vježbom se može uspješno prestati pušiti. 68 dobrovoljaca u Otto i Lainz bolnici su praæeni kroz tri mjeseca. U tom razdoblju polovica je uz nadomjesnu nikotinsku terapiju svaki dan radila vježbe, a druga polovica nije. Nakon 3 mjeseca, 80% njih i dalje nije pušilo. 80%!!!! Izbor je velik- pilates, joga, osobni macho trener, trbušni ples, salsa ili neki drugi, boks možda ili sumo borbe. Pod hitno se poènite baviti nekakvom vježbom jer je zaista moguæe prestati pušiti. I oboružajte se pozitivnim mišljenjem o sebi, pozitivnom energijom i disciplinom.