



# ΑΘΛΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

ΤΕΥΧΟΣ XXXIX ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2008

e-περιοδική έκδοση

Πανεπιστήμιο Αιγαίου  
Σχολή Κοινωνικών Επιστημών  
Υπευθ. Έκδοσης: Μαστρογιαννόπουλος Νικόλαος MSc  
Ε.Ε.ΔΙ.Π Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

**Παγκόσμιο Πανεπιστημιακό πρωτάθλημα Τριάθλου-Erdek 27-28 Ιουνίου 2008**

**Συμμετοχή Πανεπιστημίου Αιγαίου**

Αναλυτικό ΣΕΛ. 4

## ΜΕΡΟΣ I

**ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ**  
ΣΕΛ. 4

**ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ**  
ΣΕΛ. 5

**ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ**  
ΣΕΛ. 5

**ΤΑΕΚWONDO**  
ΣΕΛ. 5-6

**ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ**  
ΣΕΛ. 6

**ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ**  
ΣΕΛ. 6

**ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ**  
ΣΕΛ. 7



**ΚΛΑΣΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ**  
ΣΕΛ. 8

**ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ**  
ΣΕΛ. 8



**ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ**  
ΣΕΛ. 8

## Πρόγραμμα αθλητικών δραστηριοτήτων 2008-2009



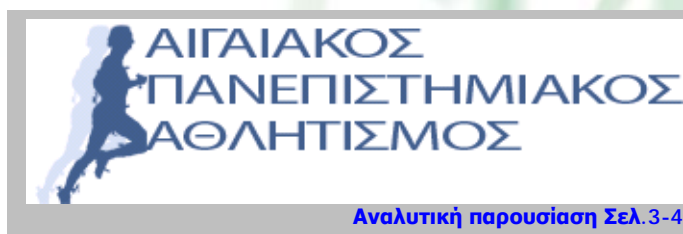
Αναλυτικά ΣΕΛ. 2

## Προγράμματα Άσκησης Για Όλους

Αναλυτικά ΣΕΛ. 9

## ΜΕΡΟΣ II

**ΔΙΑΚΟΠΗ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ:  
ΠΩΣ ΔΕΝ ΘΑ ΠΑΡΕΤΕ ΚΙΛΑ**  
ΣΕΛ. 10



Αναλυτική παρουσίαση Σελ. 3-4

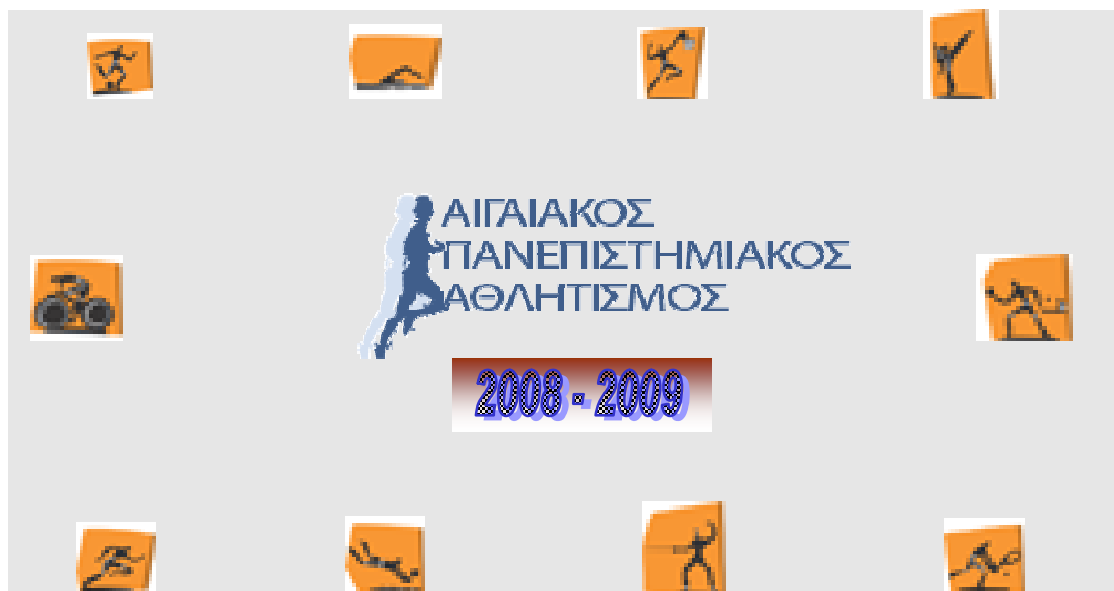


ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΙΓΑΙΟΥ  
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΥ ΕΞΑΜΗΝΟΥ ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ 2008-2009

	Αντισφαίριση	Τρίτη 13.00 - 14.30, Τετάρτη 13.00 - 14.30 και 20.00 - 21.00 στο κλειστό γυμναστήριο Νεάπολης
	Ποδόσφαιρο	Τρίτη, Πέμπτη 15.30-17.00, Παρασκευή 17.00 – 18.30 στο γήπεδο Δικαστηρίων και Υπουργείου Αιγαίου
	Tae kwon do	Δευτέρα 13.30 - 15.00 στο Δημοτικό Κολυμβητήριο Μυτιλήνης (αίθουσα πάλης)
	Κλασσικός αθλητισμός	Δευτέρα, Πέμπτη 17.30 - 19.00 στο Δημοτικό στάδιο Μυτιλήνης
	Κολύμβηση	Δευτέρα, Πέμπτη 13.30 - 15.00 στο Δημοτικό κολυμβητήριο Μυτιλήνης
	Καλαθοσφαίριση	Τρίτη, Τετάρτη 13.00 – 14.30 στο κλειστό γυμναστήριο Νεάπολης
	Πετοσφαίριση	Παρασκευή 13.00 – 14.30 στο κλειστό Γυμναστήριο Νεάπολης
	Υδατοσφαίριση	Σάββατο 13.00 - 14.30 στο Δημοτικό κολυμβητήριο Μυτιλήνης
	Επιτραπέζια αντισφαίριση	Δευτέρα, Πέμπτη 13.30 - 15.00 στο Δημοτικό κολυμβητήριο Μυτιλήνης

\* Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού βρίσκεται στο Κτίριο του τμήματος Επιστήμης της Θάλασσας στον τελευταίο όροφο και στην θέση Β24

\*\* Έναρξη Ομαδικών αθλημάτων 13.10.2008



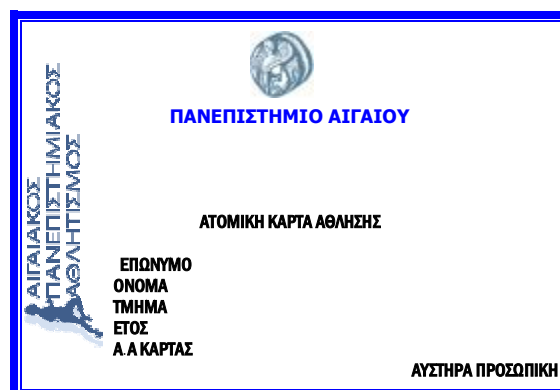
**Κ**αλωσορίζοντας τους πρωτοετείς φοιτητές και φοιτήτριες στην πόλη της Μυτιλήνης και ταυτόχρονα συγχαίροντας για την εισοδό τους στο χώρο της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης και συγκεκριμένα στην Πανεπιστημιακή μονάδα του νησιού είναι χρήσιμη η ενημέρωση της Πανεπιστημιακής κοινότητας για την λειτουργία του τομέα «Αιγαίικος Πανεπιστημιακός Αθλητισμός» μέσω του Γραφείου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού. Διανύοντας την 5<sup>η</sup> περίοδο λειτουργίας του ο τομέας «Αιγαίικος Πανεπιστημιακός αθλητισμός» δίνει την δυνατότητα σε όλους τους φορείς της εκπαιδευτικής κοινότητας να ασχοληθούν ανάλογα με τα ενδιαφέροντα και την αθλητική τους προτίμηση σε ένα πλήθος αθλητικών δραστηριοτήτων και εκδηλώσεων. Επίσης έχει σαν σκοπό την εκπροσώπηση του Πανεπιστημίου μέσω των αντιπροσωπευτικών Πανεπιστημιακών ομάδων ατομικών και ομαδικών αθλημάτων στις Πανελλήνιες Πανεπιστημιακές διοργανώσεις, στην ετήσια πολιτιστική πανεπιστημιακή εβδομάδα και σε Ευρωπαϊκές ή Παγκόσμιες Πανεπιστημιακές.

Το Πανεπιστήμιο Αιγαίου μη διαθέτοντας ιδιόκτητες αθλητικές εγκαταστάσεις χρησιμοποιεί για την πραγματοποίηση των αθλητικών του δραστηριοτήτων αθλητικές εγκαταστάσεις που βρίσκονται στην πόλη της Μυτιλήνης και συγκεκριμένα:

- Δημοτικό κολυμβητήριο Μυτιλήνης (κολύμβηση, επιτραπέζια αντισφαίριση, υδατοσφαίριση και taekwondo)
- Κλειστό γυμναστήριο Νεάπολης (καλαθοσφαίριση, πετοσφαίριση και αντισφαίριση)
- Ποδοσφαιρικό γήπεδο Δικαστηρίων (ποδόσφαιρο)
- Δημοτικό στάδιο Μυτιλήνης (κλασσικός αθλητισμός)

#### Προϋπόθεση συμμετοχής

**Α**παραίτητη προϋπόθεση συμμετοχής είναι η κατοχή της ατομικής κάρτας άθλησης η οποία χορηγείται στους ενδιαφερόμενους έπειτα από αίτησή τους στο Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού.



Στις δραστηριότητες μπορούν να συμμετάσχουν όλοι οι φορείς της εκπαιδευτικής κοινότητας (φοιτητές, διδάσκοντες, διοικητικό προσωπικό).

**Η** ενημέρωση της Πανεπιστημιακής κοινότητας για τις δραστηριότητες του τομέα θα γίνεται:

- μέσω της ηλεκτρονικής έκδοσης του περιοδικού «Άθληση και υγεία». Η ηλεκτρονική μηνιαία περιοδική έκδοση «Άθληση και υγεία» περιλαμβάνει δύο μέρη. Στο πρώτο μέρος γίνεται αναφορά των δραστηριοτήτων που έλαβαν χώρα κατά το μήνα έκδοσης του περιοδικού καθώς και ενημέρωση για το πλήθος των εκδηλώσεων που θα λάβουν μέρος τον επόμενο μήνα. Επίσης στο πρώτο μέρος θα υπάρχει ενημέρωση για θέματα υποτροφιών καθώς και για προγράμματα μορφωτικών ανταλλαγών. Στο δεύτερο μέρος του περιοδικού γίνεται ενημέρωση για θέματα υγείας και σωστής άθλησης στους χώρους άσκησης.
- μέσω αποστολής ηλεκτρονικών ανακοινώσεων στις προσωπικές διευθύνσεις των μελών της Πανεπιστημιακής κοινότητας
- μέσω έντυπων ανακοινώσεων στον πίνακα ανακοινώσεων που βρίσκεται στην Πανεπιστημιακή Λέσχη.
- καθημερινά στο Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού τις πρωινές ώρες (Τμήμα Επιστημών της Θάλασσας Γραφείο B24, τηλ. 2251036016, e-mail: [nmastrog@aegean.gr](mailto:nmastrog@aegean.gr).
- Μέσω της ιστοσελίδας [www.aegean.gr/sports](http://www.aegean.gr/sports)

## Παγκόσμιο Πανεπιστημιακό πρωτάθλημα τριάθλου-Erdek 2008

**Τ**ο χρονικό διάστημα 27-28 Ιουνίου 2008 πραγματοποιήθηκε στην πόλη Erdek στην Τουρκία το παγκόσμιο Πανεπιστημιακό πρωτάθλημα τριάθλου 2008. Η Ελλάδα στη διοργάνωση αυτή εκπροσωπήθηκε με ένα αθλητή και μία αθλήτρια από Πανεπιστημιακά ιδρύματα της χώρας.

Στην κατηγορία των γυναικών η Ελλάδα εκπροσωπήθηκε για δεύτερο Παγκόσμιο Πανεπιστημιακό πρωτάθλημα από την φοιτήτρια του **Πανεπιστημίου Αιγαίου και συγκεκριμένα του τμήματος Πολιτισμικής Τεχνολογίας και Επικοινωνίας Μούχου Ειρήνη**. Η φοιτήτρια του Πανεπιστημίου Αιγαίου και μέλος της Εθνικής ομάδας τριάθλου κατέλαβε την 25<sup>η</sup> θέση. Το επίσημο αλλά συναρπαστικό αυτό άθλημα περιλαμβάνει τα εξής τρία αγωνίσματα κατά σειρά: Κολύμβηση σε ανοιχτή θάλασσα 1500m, 40km ποδηλασία και 10km τρέξιμο συνεχόμενα.



## Κολύμβηση



**Α**θλητική δραστηριότητα η οποία προάγει και καλλιεργεί την εκμάθηση της τεχνικής του κάθε στυλ κολύμβησης καθώς και τη βελτίωση των ατομικών ικανοτήτων και δυνατοτήτων. Πραγματοποιείται στο Δημοτικό κολυμβητήριο Μυτιλήνης κάθε Δευτέρα και Πέμπτη 13.30 – 15.00. Οι φοιτητές του Πανεπιστημίου Αιγαίου με ιδιαίτερες ικανότητες και επιδόσεις συμμετέχουν σε ατομικό επίπεδο σε αγώνες με άλλους φοιτητές Εκπαιδευτικών Ιδρυμάτων της χώρας μας στα πλαίσια Πανελλήνιων Φοιτητικών Πανεπιστημιακών Πρωταθλημάτων.

## Υδατοσφαίριση

**Μ**έσα από τη δραστηριότητα της υδατοσφαίρισης οι συμμετέχοντες γνωρίζουν τις τεχνικές απαιτήσεις του αθλήματος καθώς επίσης βελτιώνουν και τις φυσικές τους ικανότητες. Επίσης μέσα από το συγκεκριμένο άθλημα καλλιεργείται η ομαδικότητα και η συνεργασία. Στη Μυτιλήνη το άθλημα της Υδατοσφαίρισης πραγματοποιείται στο Δημοτικό Κολυμβητήριο Μυτιλήνης, κάθε Σάββατο 13.00 - 14.30.

## Πετοσφαίριση

**Σ**το κλειστό γυμναστήριο Νεάπολης κάθε Παρασκευή 13.00-14.30 θα γίνουν οι συναντήσεις των φίλων του βόλεϊ με στόχο την αγωνιστική προετοιμασία και την στελέχωση της Πανεπιστημιακής ομάδας.



## Taekwondo

**Α**θλητική δραστηριότητα, η οποία πραγματοποιείται στην αίθουσα της Πάλης στο Δημοτικό κολυμβητήριο Μυτιλήνης **κάθε Δευτέρα** 13.30 - 15.00 με σκοπό την εκμάθηση βασικών μυστικών του αθλήματος καθώς και βελτίωση ψυχοπνευματικών ικανοτήτων των συμμετεχόντων όπως αυτογνωσία, ψυχραιμία, πειθαρχία, σεβασμός της ανθρώπινης υπόστασης.





Η Πανεπιστημιακή ομάδα taekwondo έχει δώσει το παρών στις εκδηλώσεις κατά την διάρκεια των πολιτιστικών εβδομάδων 2004 στη Μυτιλήνη, 2005 στη Σάμο, 2006 στην Χίο, στο 2ο Πανελλήνιο Φοιτητικό πρωτάθλημα που έγινε στις Σέρρες 28-29 Νοεμβρίου 2005 στο οποίο το Πανεπιστήμιο Αιγαίου κατέκτησε το Χάλκινο μετάλλιο με το φοιτητή του τμήματος Κοινωνιολογίας Στεφανίδη Δημήτρη καθώς και στο 3<sup>ο</sup> Πανελλήνιο φοιτητικό πρωτάθλημα 2006 που πραγματοποιήθηκε στη Θεσσαλονίκη με ανάλογη διάκριση από τον φοιτητή Αλιφραγκή Αντρέα του τμήματος Επιστημών της Θάλασσας ο οποίος είναι ο τεχνικός υπεύθυνος της δραστηριότητας.

## Επιτραπέζια αντισφαίριση

Στη διαμορφωμένη αίθουσα της επιτραπέζιας αντισφαίρισης στο Δημοτικό κολυμβητήριο Μυτιλήνης κάθε Δευτέρα και Πέμπτη 13.30-15.00 μπορούν να προσέρχονται όσοι επιθυμούν να γνωρίσουν το συναρπαστικό άθλημα της επιτραπέζιας αντισφαίρισης. Ο αθλητικός εξοπλισμός παρέχεται από το γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού.



## Αντισφαίριση



**Σ**τα γήπεδα αντισφαίρισης στο αθλητικό συγκρότημα του κλειστού γυμναστηρίου της Νεάπολης θα πραγματοποιείται η δραστηριότητα της αντισφαίρισης με στόχο την εκμάθηση της βασικής τεχνικής του αθλήματος και την συμμετοχή αντιπροσωπευτικής Πανεπιστημιακής ομάδας αντισφαίρισης στις Πανελλήνιες φοιτητικές διοργανώσεις. Το πρόγραμμα για την αντισφαίριση είναι:

**Τρίτη** 13.30 – 15.00

**Τετάρτη** 13.30 - 15.00, 20.00-21.00

## Κλασσικός Αθλητισμός

**Μ**ε στόχο την βελτίωση της γενικής φυσικής κατάστασης με έμφαση την βελτίωση της αερόβιας ικανότητας πραγματοποιείται κάθε Δευτέρα και Πέμπτη 17.30 – 19.00 η δραστηριότητα του κλασσικού αθλητισμού. Ο κλασσικός αθλητισμός περιλαμβάνεται στις δραστηριότητες που απαιτούν ισχυρή θέληση, επιμονή και υπομονή. Επίσης στα πλαίσια της δραστηριότητας πραγματοποιούνται και διαδρομές εκτός Δημοτικού σταδίου Μυτιλήνης και κυρίως παραλιακές διαδρομές.

## Ποδόσφαιρο



Στο ποδοσφαιρικό γήπεδο στην περιοχή των Δικαστηρίων και του Υπουργείου Αιγαίου θα πραγματοποιείται το ποδόσφαιρο σύμφωνα με το πρόγραμμα:

Τρίτη : 15.30-17.00  
Πέμπτη : 15.30-17.00  
Παρασκευή : 17.00-18.30

Συγκεκριμένα κάθε Τρίτη και Πέμπτη θα πραγματοποιούνται οι αγώνες του διατμηματικού πρωταθλήματος ποδοσφαίρου ενώ κάθε Παρασκευή θα γίνεται η προπόνηση της Πανεπιστημιακής ομάδας ποδοσφαίρου.

## Προκήρυξη Διατμηματικού πρωταθλήματος ποδοσφαίρου 2008-2009

**Τ**ο Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού προκηρύσσει την διοργάνωση του εσωτερικού διατμηματικού πρωταθλήματος ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ 2008-2009 στην Πανεπιστημιακή μονάδα Μυτιλήνης.

Δικαίωμα συμμετοχής έχουν όλα τα τμήματα της Πανεπιστημιακής μονάδας του νησιού καθώς και ομάδα διοικητικού και διδακτικού προσωπικού. Δηλώσεις συμμετοχής έως **6 Οκτωβρίου 2008** στο Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (Λόφος Πανεπιστημίου, κτίριο Επιστήμης της Θάλασσας Β24, τηλ. 2251036016) ή ηλεκτρονικά στην διεύθυνση: [nmastrog@aegean.gr](mailto:nmastrog@aegean.gr)

Η κλήρωση του Πρωταθλήματος θα πραγματοποιηθεί την **Τετάρτη 8 Οκτωβρίου 2008, 12.00** στο Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού.

## Προκήρυξη Διατμηματικού πρωταθλήματος καλαθοσφαίρισης 2008-2009

**Τ**ο Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού προκηρύσσει την διοργάνωση του εσωτερικού διατμηματικού πρωταθλήματος ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ 2008-2009 στην Πανεπιστημιακή μονάδα Μυτιλήνης.

Δικαίωμα συμμετοχής έχουν όλα τα τμήματα της Πανεπιστημιακής μονάδας του νησιού καθώς και ομάδες διοικητικού και διδακτικού προσωπικού. Δηλώσεις συμμετοχής έως **6 Οκτωβρίου 2008** στο Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (Λόφος Πανεπιστημίου, κτίριο Επιστήμης της Θάλασσας Β24, τηλ. 2251036016) ή ηλεκτρονικά στην διεύθυνση: [nmastrog@aegean.gr](mailto:nmastrog@aegean.gr)

Η κλήρωση του Πρωταθλήματος θα πραγματοποιηθεί την **Τρίτη 7 Οκτωβρίου 2008, 12.00** στο Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού.



## Ποδηλασία

Το Γραφείο Φυσικής αγωγής και αθλητισμού δίνει την δυνατότητα στα μέλη της Πανεπιστημιακής κοινότητας με δανεισμό του απαραίτητου εξοπλισμού (ποδήλατα, κράνη) να ασχοληθούν με την ποδηλασία γνωρίζοντας τις φυσικές τοποθεσίες του νησιού της Λέσβου συνδυάζοντας την άσκηση με την αναψυχή.



## Προγράμματα Άσκησης Για Όλους- κινητικής αναψυχής

**Τ**α προγράμματα Άσκησης Για Όλους – κινητικής αναψυχής με την ανάπτυξη υπαίθριων δραστηριοτήτων και δραστηριοτήτων φυσικής κατάστασης και υγείας απευθύνονται σε όλα τα μέλη της Πανεπιστημιακής κοινότητας και πραγματοποιούνται σε διάφορες περιοχές της Λέσβου περιλαμβάνοντας πεζοπορικές και περιηγητικές διαδρομές στο νησί της Λέσβου.



Μέσα από τα προγράμματα Άσκησης Για Όλους οι συμμετέχοντες αναπτύσσουν ενδιαφέροντα και δεξιότητες, οι οποίες τους επιτρέπουν να αξιοποιήσουν δημιουργικά τον ελεύθερο χρόνο τους, να συνεισφέρουν στην κοινωνική φυσική και πνευματική τους υγεία, ασφάλεια, καλή πολιτεία, ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης και του χαρακτήρα. Έτσι το κυριότερο στοιχείο της συμμετοχής σε δραστηριότητες αναψυχής είναι η θετική εμπειρία στην οποία αποβλέπουν οι συμμετέχοντες. Σκοπός της ανάπτυξης αυτών των προγραμμάτων είναι α) Η αύξηση του αριθμού συμμετοχής των μελών της Πανεπιστημιακής κοινότητας κάθε ηλικίας και ικανότητας σε αθλητικές δραστηριότητες β) η κάλυψη του μεγαλύτερου δυνατού αριθμού συναφών ενδιαφερόντων τους σε όλο το φάσμα των ανάλογων δραστηριοτήτων και γ) η μερική αλλαγή προσανατολισμού του οργανωμένου αθλητισμού από τον καθαρό χαρακτήρα του πρωταθλητισμού σε αυτόν του μαζικού αθλητισμού.

## Ιστοσελίδα "Αιγαϊακού Πανεπιστημιακού Αθλητισμού"

Όλες οι πληροφορίες σχετικά με τις αθλητικές δραστηριότητες στην Πανεπιστημιακή μονάδα Μυτιλήνης Πανεπιστημίου Αιγαίου καθώς και τις Πανελλήνιες και διεθνείς φοιτητικές διοργανώσεις βρίσκονται και στην ιστοσελίδα:

[www.aegean.gr/sports](http://www.aegean.gr/sports)

## Διακοπή καπνίσματος: Πως δεν θα πάρετε κιλά

Η διακοπή του καπνίσματος είναι μια πολύ σημαντική απόφαση για τους χρόνιους καπνιστές, ενώ η επίτευξη του στόχου απαιτεί πειθαρχία, καθώς οι δυσκολίες είναι αρκετές. Ένας από τους ανασταλτικούς παράγοντες στη λήψη της απόφασης της διακοπής του καπνίσματος είναι ο φόβος πρόσληψης βάρους.

Τι ισχύει όμως στην πραγματικότητα αναφορικά με τη συσχέτιση της διακοπής του καπνίσματος και την πρόσληψη βάρους;

Η πρόσληψη βάρους με τη διακοπή του καπνίσματος δεν είναι κάτι το δεδομένο, αν και όταν υπάρχει, ο μέσος όρος είναι 4-5 κιλά. Από μελέτες έχει φανεί ότι μόνο 10% των ατόμων που διακόπτουν το κάπνισμα παίρνουν πάνω από 12-14 κιλά.

Οι αιτίες πρόσληψης βάρους ποικίλουν, αλλά οι σημαντικότερες φαίνεται να είναι οι εξής:

- Αυξημένο αίσθημα πείνας, το οποίο όμως εξομαλύνεται μετά από λίγες ημέρες
- Αύξηση πρόσληψης σνακ (συνήθως πλούσιων σε ζάχαρη και λιπαρά) και αλκοόλ κατά τη διάρκεια της ημέρας
- Μείωση των ημερήσιων καύσεων, καθώς κάθε τσιγάρο που κάνει ένας καπνιστής, λόγω της νικοτίνης που περιέχει, προκαλεί μικρή αύξηση των καύσεων. Μετά τη διακοπή του καπνίσματος λοιπόν, ο οργανισμός καίει ελαφρώς λιγότερες θερμίδες.

## Πως είναι δυνατή η συντήρηση του βάρους με τη διακοπή του καπνίσματος

Η αύξηση της φυσικής δραστηριότητας και η εφαρμογή ενός ισορροπημένου πλάνου διατροφής είναι οι ενδεδειγμένες λύσεις. Η φυσική δραστηριότητα, αφενός μεν αποτρέπει την πρόσληψη τροφής, αφετέρου βοηθά στην αύξηση των καύσεων.

Ένα ισορροπημένο πλάνο διατροφής πρέπει να περιέχει πολλά μικρά συχνά γεύματα χαμηλών θερμίδων (φρούτα, λαχανικά, δημητριακά, κράκερ σικάλεως), έτσι ώστε να διατηρούνται και απασχολημένα το μυαλό και τα χέρια. Αποφύγετε τα μεγάλα θερμιδογόνα γεύματα, καθώς επίσης και την κατανάλωση αλκοόλ, που τείνει να αυξάνεται μετά τη διακοπή του καπνίσματος.

Σε κάθε περίπτωση, η διακοπή του καπνίσματος αποτελεί μεγάλο στόχο για κάθε καπνιστή και η επιτυχία εξασφαλίζει υγεία και ευεξία. Συνεπώς, ακόμα και μικρή πρόσληψη βάρους να υπάρξει, όταν κάποιος απαλλάσσεται από το βραχνά του καπνίσματος, έχει όλο το χρόνο να χάσει το βάρος που προσέλαβε στην προσπάθειά του.

Ιατρο-net: Δημητρώλης Εμμανουήλ MSc, Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος