

EK 2

Eđitici malzeme: Sigara Kullanmak ve Vücut Resmi (Soru ve cevaplar)

Kilo vermeniz için sigara kullanmak yardımcı oluyor mu?

- Sigara kullanıcılar, kullanmayanlara kıyasen daha zayıf olmaları girişim yansıtılmaktadırlar. Herhalde sigara kullanmak vücudun besin eritme tarzını değiştirir. Yine de bu az kilo vermenin bedeli çok yüksektir: sağlığınız, dış görünüşünüz ve öz kontrol için duygu. Kilo verme için daha az zararlı üsuller vardır.
- Sigara kullanmak sizleri soluksuz bırakır ve fiziksel egzersizleri daha zor gerçekleştirirsiniz. Belki sigara kullanmak zayıflatır fakat zayıf olmazsınız.

Sigara kullanan kişiler sigarayı bıraktıkları zaman yeniden kiloyu geri alıyor mı?

- Çođu kez bu gibi kişiler yine kilolarını geriye çeviriyorlar. Sigara bırakmaya girişen kişiler sıralı olarak bisiklet kullanmak, yüzmek vb. gibi egzersizler yapmalıdırlar. Diđer bir sebep de fiziksel etkinlikler, sigarayı bırakma dönemini daha kolay aşılmasını sağlar.

Sigara kullanmasını bırakanlar daha tatlı yemekleri yemeğe insanı yönlendirir mi?

- Nikotin, kandaki şeker (glükoz) seviyesine etki yapar, böylelikle nikotinin kandan çekilmesiyle, tatlı yemek duygusunu arttırabilir.

Sigara için reklamlar, vücutların resmi hakkında kadınların ikilikte olmalarını nasıl süistimal ediyor?

- Tütün şirketleri, toplumdaki kadınların büyük bir kısmı daha selvi olmalarını düşündüklerini bilmektedir. Böylece reklamlardaki modeller selvi boyludur, sigaralar ise ince (slim), hafif ve uzundur. İşte bu düşünce bütün kadınların fotomodel gibi olması gerektiği fikri destekler.