

ПРИЛОГ 2

Едукативен материјал: Пушењето и сликата за телото (прашања и одговори)

Дали пушењето ви помага да изгубите тежина?

- Пушачите покажуваат тенденција да бидат послаби отколку непушачите, најверојатно поради тоа што пушењето го менува начинот на кој телото ја согорува храната. Сепак, ова мало губење на тежината се случува по висока цена: вашето здравје, изглед и чувството за самоконтрола. Постојат и други, помалку штетни, начини за губење на тежината.
- Пушењето ве остава без здив и прави да ви биде потешко да правите физички вежби. Можеби цигарите ве прават да бидете помалку тешки, но не ве прават повитки.

Кога пушачите се откажуваат од пушење, дали тие повторно ја враќаат тежината?

- Честопати тие повторно добиваат повеќе килограми. Тоа е една од причините поради којашто луѓето кои се откажуваат од пушење треба редовно да вежбаат, како што е возење велосипед, пливање, итн. Друга причина е што физичките активности им помагаат да го пребродат периодот на откажување.

Дали откажувањето на пушењето води до тоа да сакате да јадете повеќе благи работи?

- Никотинот влијае на нивото на шеќер во крвта (гликоза), така што неговото повлекување може да ја поттикне желбата за јадење слатки.

Како рекламите за цигари ја искористуваат несигурноста кај жените околу сликата за нивното тело?

- Тутунските компании знаат дека голем број жени во општеството сметаат дека треба да бидат повитки, така што моделите во рекламите се витки, а цигарите се нарекуваат тенки (slim), лесни или долги. Ова ја потхранува идејата дека сите жени треба да изгледаат како фотомодели.