

ПРИЛОГ 2

Едукативни материјал: Пушење и слика о телу (Питања и одговори)

Дали вам пушење помаже да смањите тежину?

- Пушачи показују тенденцију да буду слабији од непушача, највероватније због тога што пушење мења начин на који тело сагорева храну. Ипак, овај мали губитак тежине дешава се по високој цени: ваше здравље, изглед и осећај самоконтроле. Постоје и други, мање штетни, начини смањивања тежине.
- Пушење вас оставља без даха и прави да вам буде тешко да радите физичке вежбе. Можда вас цигарете праве мање тежим али не и више витким.

Кад се пушачи одричу пушења, дали они поново враћају тежину?

- Често пута они поново добијају више килограма. То је и један од разлога због којег људи који се одричу пушења требају редовно вежбати, на пример возња бицикла, пливање итд. Други разлог је што физичке активности помажу у превазилажењу периода одрицања.

Дали одрицање од пушења доводи до тога да желите да једете више слатких ствари?

- Никотин утиче на ниво шећера у крви (гликоза), тако да његово повлачење може повећати жељу за слаткишима.

Како рекламе цигарета искоришћују несигурност код жена у вези слике о њиховом телу?

- Дуванске компаније знају да велики број жена у друштву сматра да требају бити витке, исто као што су и модели у рекламама витки, па се и цигарете називају танке (*slim*), лаке или дуге. Ово потхрањује идеју да све жене треба да изгледају као фото-модели.