

## Consells sobre exercici físic

L'**exercici físic** moderat i regular presenta indubtables **avantatges** per als exfumadors i per a les persones que volen deixar de fumar.

- Ajuda a consumir calories i, per tant, a mantenir el pes ideal.
- Normalitza els nivells de colesterol i de tensió arterial.
- És una distracció que fa que no pensis tant en el tabac.
- És relaxant. S'elimina la tensió i, per tant, l'ansietat que produeix el fet de no fumar. Et farà estar menys irritable.
- Produeix sensació de benestar. Ajuda a sentir-se bé i a millorar l'estat d'ànim.

**Practica algun esport adaptat a les teves possibilitats.** Per exemple, caminar és una activitat física excel·lent. Caldria començar caminant entre 15-30 minuts. Augmenta progressivament l'estona que camines a mesura que ho toleris millor. Has de caminar amb una intensitat que et permeti parlar sense ofegar-te. No serveix passejar a poc a poc ni aturar-se a mirar aparadors. Has de mantenir un ritme uniforme.

- Prova de caminar en companyia d'una altra persona. Això farà la passejada menys avorrida, t'ajudarà a mantenir el ritme i et donarà motivació. Has de mantenir un ritme que et permeti parlar amb el teu acompanyant.
- De moment evita aquells esports que requereixin massa esforç (l'esquai, per exemple) ja que podria ser que l'organisme encara no estigués preparat i pot ser perillós.
- La pràctica d'exercici ha de ser habitual i rutinària; heu d'intentar que sigui cada dia a la mateixa hora. És una part més del teu tractament, tan important com l'alimentació o la medicació (en cas que en tinguis prescrita alguna).
- Fer esport en grup (gimnàstica, tennis, natació, futbol sala, etc.) pot ser beneficiós, doncs és més divertit i augmenta la motivació. Has de tenir la precaució de no intentar seguir tant sí com no el ritme de les persones que estan més en forma.

**No hi ha un tipus idoni d'activitat física per a tothom. Cadascú pot trobar el que s'adapti millor a les seves necessitats. En alguns casos es poden fer activitats esportives, en altres es poden sumar diverses activitats de la vida diària. El més important és mantenir la constància i la regularitat per garantir una bona forma física.**