

Doppelerfolg: Rauchstopp + Gewicht halten!!!

Viele Frauen hören nicht mit dem Rauchen auf, weil sie fürchten, dann zuzunehmen. Eine Übersichtsstudie der Northwestern Feinberg School of Medicine/ Chicago zeigt nun, dass Frauen, die gleichzeitig an einem Programm zur Gewichtskontrolle teilnehmen, nicht nur ihr Gewicht besser halten, sondern auch leichter von der Zigarette loskommen.



Dies widerspricht der gängigen Auffassung, es sei schwieriger mehrere Verhaltensänderungen gleichzeitig mit Erfolg zu meistern.

Quelle: Apotheken-Umschau/ 2-10