

Loobu suitsetamisest ja langeta kehakaalu.

Treeningud hingamistrenažööriga Smart Breathe võimaldavad lühikese ajaga mitte ainult suitsetamisest loobuda, vaid ka kehakaalu langetada, samuti puhastada organism suitsetamise tagajärgedest. Suitsetajate katsed hukatuslikust harjumusest loobuda jäävad sageli tulemusteta. See on seotud sellega, et suitsetamisel tekib kaks sõltuvust – füüsiline ja psühholoogiline ning nende kahe sõltuvuse samaaegne ületamine ei ole suitsetajatele jõukohane.

Reeglina aitavad erinevad suitsetamisvastased meetodid vaid ühe sõltuvusega toime tulla: nii näiteks võib nikotiiniplaaster lahendada ainult füüsilise sõltuvuse probleemi, aga elektrooniline sigaret – ainult psühholoogilise sõltuvuse probleemi. Eksisteerib veel üks suitsetamisest loobumisega seotud probleem - see on hirm kehakaalu suurenemise ees.

Hingamistreeningud hingamistrenažööriga Smart Breathe lahendavad kohe kolm probleemi ja on seepärast efektiivseks vahendiks suitsetamisest loobumisel.

1. Hingamistrenažööriga hingamine suurendab märkimisväärselt hapniku kasutamist organismi ja peaaegu rakkude poolt ning selle tulemusena hakkavad need rakud rohkem sünteesima neid neurotransmittereid, mida suitsetamisel tavaliselt nikotiini abil sünteesitakse. Just see tegur toob endaga kaasa füüsilise ja osaliselt psühholoogilise sõltuvuse vähenemise.
2. Rakkude poolt hapniku kasutamise suurenemine võimaldab organismil samuti efektiivsemalt rasvu põletada, mis põhjustab kaalukaotuse ning seepärast ei tule suitsetamisest loobujal tavapäraselt kehakaalu suurenemise probleemi karta.
3. Psühholoogilist sõltuvust tekitavad suitsetamise rituaalid, sellised nagu sigareti hoidmine suus, käes, suitsu väljahingamine jne, suuremas osas kompenseeritakse need sarnase hingamistreeningu rituaaliga.
4. Takistusega hingamine on teaduses tuntud ja meditsiinipraktikas sageli kasutatav. Sellise hingamise efektideks on vereringluse tugevnemine, hapniku kasutamise paranemine rakkude poolt, bronhide ja kopsude töö paranemine. Just need tegurid aitavad organismi suitsetamise tagajärgedest puhastada.