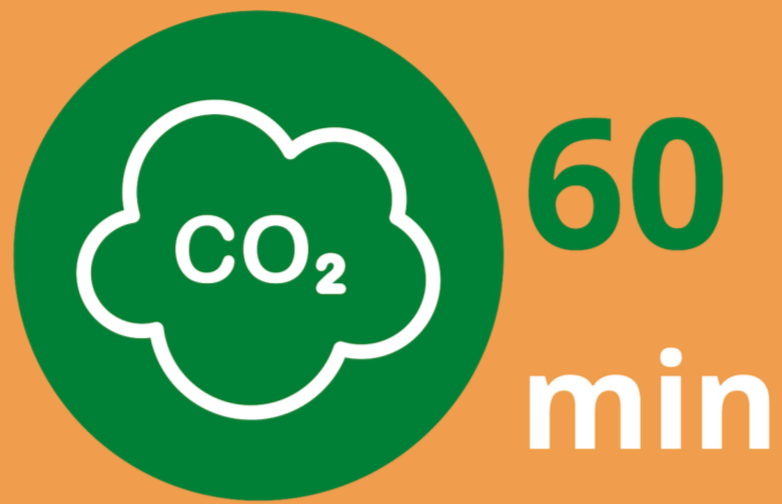


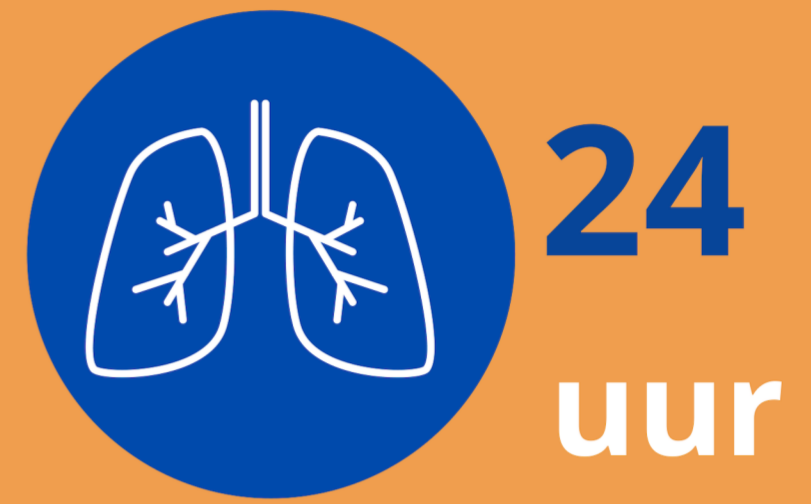
Wat doet niet roken met je?



Je bloeddruk en hartslag gaan omlaag



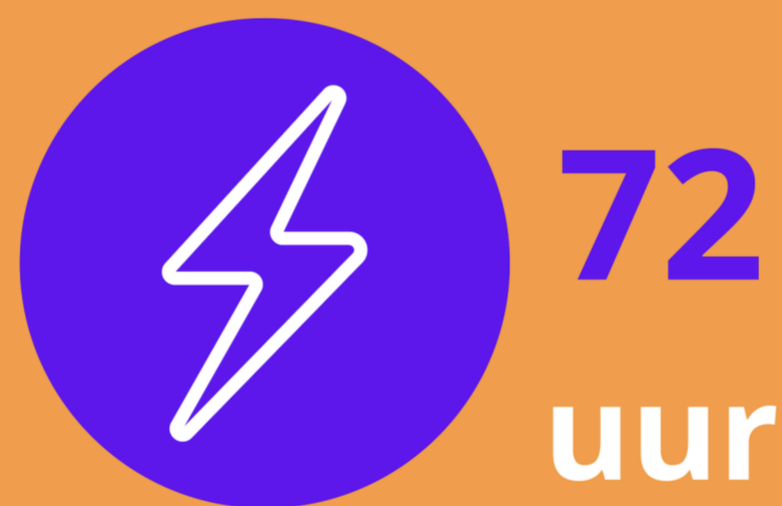
Giftige koolmonoxide verdwijnt uit je lichaam; je longen beginnen met de grote schoonmaak



Je krijgt meer zuurstof en je longen worden langzaam schoner



Alle nicotine is uit je lichaam; je reuk- en smaakvermogen verbeteren



Je hebt meer energie en ademen gaat je eenvoudiger af



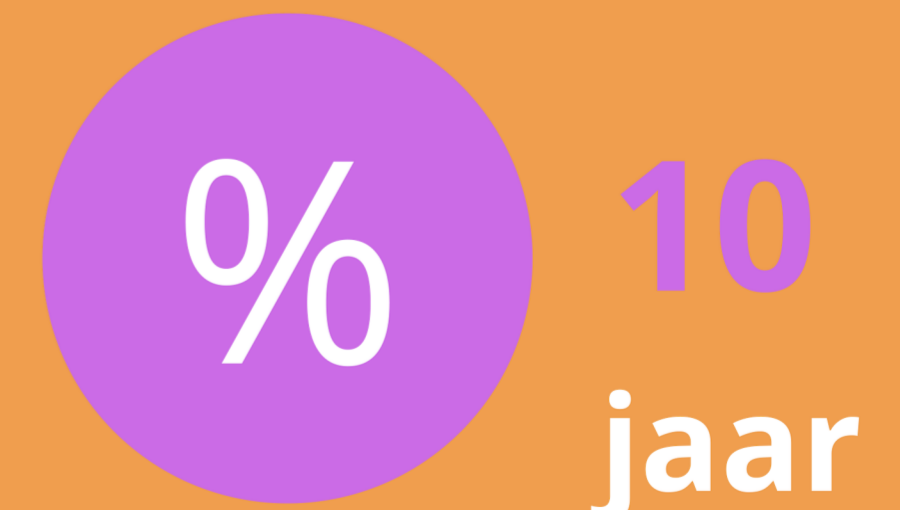
Je hebt fors meer energie; je algehele conditie gaat er op vooruit



Je conditie is sterk verbeterd en je beweegt gemakkelijker; je rokershoestje is weg



Je kans op het ontwikkelen van hart- en vaatziekten is met de helft afgenomen



Het risico op longkanker is gehalveerd; risico op andere kankersoorten is minder



1. Kies een doel.

Zet op papier waarom je wilt stoppen met roken en wat je uiteindelijk wilt bereiken.

2. Kies een stopdag.

Kies een dag uit op de kalender waarop je in één keer helemaal stopt met roken. Zorg dat er op deze dag geen sigaretten meer in huis zijn.

3. Bereid je voor op moeilijke momenten.

Probeer te bepalen op welke momenten je normaal gesproken het meeste zin hebt in een sigaret. Zorg dat je op deze momenten iets anders te doen hebt.

4. Vermijd bepaalde situaties.

Gooi asbakken en aanstekers weg. Die heb je niet meer nodig.

5. Licht familie en vrienden in.

Vertel mensen met wie je normaal altijd rookte dat je bent gestopt. Vertel ook andere familie en vrienden dat je bent gestopt.

De grootste kans op permanent stoppen met roken kan worden bereikt door deskundige begeleiding in te schakelen en dit te combineren met hulpmiddelen.

Je huisarts, een ondersteuner in de huisartsenpraktijk of een coach/begeleider kan je helpen bij het stoppen met roken. Ga voor meer informatie naar www.ikstopnu.nl

DE LEEFSTIJLAPOTHEKER