

## Maar wacht... hoe komt het dat de meeste rokers na het stoppen aankomen?

Beste roker,

Het is alweer een tijdje geleden en ik hoop dat het goed met je gaat. De afgelopen weken heb ik de meer dan duizend vragen, die ik van jullie allemaal toegestuurd kreeg, één voor één geanalyseerd en ik ben druk bezig met het maken van iets speciaals.

Helaas kan ik je nu niet vertellen wat het is, maar je zal er ongetwijfeld veel aan hebben. Owja, en het leukste is dat je dit allemaal gratis van me toegestuurd zal krijgen!

Welnu, in dit artikel zal ik zo uitgebreid mogelijk één van de meest gestelde vragen van rokers beantwoorden:

**“Hoe komt het dat de meeste rokers na het stoppen aankomen?”**

Van andere rokers, gestopte rokers en gefaalde stoppers hoor je telkens maar weer dat als je stopt met roken, je bijzonder veel zal aankomen en dat je wellicht beter verder kunt gaan roken om op die manier slank te blijven.

Misschien ben je zelf wel in het verleden aangekomen en ben je nu bang om weer aan te komen als je opnieuw een stoppoging waagt? Of misschien zeg je wel dat je pas zal stoppen met roken als je zeker wat dat je niet zal aankomen?

Laten we eerst eens roken en eten met elkaar vergelijken. Wanneer je honger hebt, dan ga je (duh!) gewoon eten en wanneer de nicotineparasiet in je lichaam vraagt om nicotine, dan steek je simpelweg een sigaretje op.

Bij allebeide krijg je een behoefte, een signaal dat aangeeft dat je een sigaret wilt of wat moet eten. Je moet dus IETS doen om die behoefte(s) te vervullen, anders verdwijnt die behoefte niet!

Als roker sla je misschien je ontbijt over of lunch je niet. Tja, je hebt altijd je sigaretje bij de hand en waarom zou je dus gaan eten? Wanneer jij je dag begint met een sigaretje i.p.v. een goed ontbijt, dan onderdruk je *tijdelijk* je behoefte om te gaan eten.

Ze denken dan dat ze op deze manier op hun ideale gewicht kunnen blijven, maar weet je dat dát juist een valletje is waar minstens 98% van de rokers in vallen?

En stel dat je NU VANDAAG d.m.v. cold turkey (De Wilskracht Methode\*) stopt met roken...

■ Wat ga je dan doen als je de behoefte krijgt om te roken?

■ Wat ga je doen als het je echt niet lukt om weerstand tegen een sigaretje te bieden?

\* Bij Cold Turkey ofwel De Wilskracht Methode stop je direct met roken zonder ook maar ergens aan te denken; van de ene naar de andere dag.

Het probleem is dat deze manier van stoppen NIET werkt, omdat je stopt met roken met het gevoel dat de sigaretten eigenlijk wel lekker waren, dat het je hielp om te ontspannen, dat het je toch wel hielp om even door al het stress heen te komen, enz.

Je overwint dus die mentale verslaving niet waardoor je het stoppen met roken altijd als een gemis zal ervaren. En je weet ondertussen dat je niet lang weerstand kunt bieden tegen de behoefte om een sigaretje op te steken en daarom raad ik je ook echt af om op deze manier te gaan stoppen met roken.

Ga je dan een lolly in je mond proppen in de hoop dat die behoefte snel zal verdwijnen? Of ga je even lekker een paar chocolades erbij pakken en i.p.v. een sigaretje deze opeten?

**Kortom: wat ga je doen wanneer je opnieuw de behoefte krijgt om een sigaret te gaan opsteken?**

En hier krijgen we te maken met twee groepen rokers:

**1**

De ene groep kan geen weerstand meer tegen een sigaretje bieden en/of zijn bang om, door te gaan eten, aan te komen en dus beginnen ze weer te roken (met als excuus dat het ze niet lukt om vol te houden en/of dat ze niet meer willen aankomen en door te blijven roken slank blijven) en..

**2**

De andere groep bestaat uit rokers die vinden dat de beste manier om de behoefte aan een sigaret te bevredigen, is om daarvoor in de plaats wat te gaan eten (snack, lolly's,...)

In dit artikel ga ik wat dieper in op de tweede groep, namelijk de rokers die denken dat ze i.p.v. een sigaretje op te steken wel iets anders kunnen doen en/of eten. Ten eerste wil ik je duidelijk maken dat roken je op geen enkele manier helpt om te afvallen, waarom?

Een roker weet namelijk niet of ze honger hebben of een sigaretje willen. Ze gebruiken voedsel én puffen steeds om hun verlangens te bevredigen! Niet lang daarna komen de meeste rokers tot de ontdekking dat ze eigenlijk 2 problemen hebben i.p.v. één:

1. Ze zijn verslaafd aan het roken en kunnen er maar niet genoeg van krijgen. Een groot gedeelte hiervan denkt dat het ze niet lukt om te stoppen met roken, omdat ze hun nicotineverslaving niet kunnen overwinnen en proberen dus vele malen achterelkaar te stoppen m.b.v. de Wilskracht methode. **Natuurlijk weer als resultaat: veel frustratie door de mislukkingen van hun stoppogingen!**

2. Ze verwarren sigaretten met voedsel! Doordat ze deze 2 uiteindelijk gaan combineren, komen ze bijzonder veel gewicht aan! Zeker GEEN goede combinatie en ik raad het je dus ook af!

Het probleem van alle rokers is dat zij hun honger verwarren met hun nicotinebehoefte. Als je een hele dag niet eet, dan gaat je stofwisseling over op de stand-by stand. Je lichaam krijgt geen nieuw voedsel dus zet systemen stil.

Gevolg hiervan is dat de roker zich zwak en ziek gaat voelen. Om dit aan te kunnen, geven rokers zichzelf een extra nicotineshot. Je lichaam produceert namelijk extra adrenaline dat het zwakke gevoel vermindert.

Als je uiteindelijk (meestal 's avonds) eet, raak je opnieuw in de war. Je hebt gedurende de dag stevig gerookt om jezelf op de been te houden. 's Avonds eet je en steek je na de maaltijd een sigaret op.

Echter, kort na het eten en omdat je je de hele dag hebt volgepropt met nicotine, vraagt je lichaam om meer. Omdat je het verschil niet meer kan onderscheiden tussen honger naar nicotine en honger naar voedsel kies je de verkeerde oplossing. Je eet nog meer, maar nu is het in feite de nicotineverslaving waar je last van hebt.

Het resultaat is dat je je een groot deel van de dag onprettig voelt vanwege het roken en het drinken van veel koffie om jezelf gaande te houden. 's Avonds overeet je je omdat je alle signalen verkeerd uitlegt. Je lichaam functioneert gedurende de dag niet goed en heeft een calorietekort dat je met cafeïnehoudende dranken probeert te bestrijden.

In de avond prop je grote hoeveelheden eten naar binnen, waardoor je je weer niet prettig voelt. En omdat je 's avonds veel eet, dus voor het slapen gaan, worden er geen calorieën meer verbrand. Met het gevolg dat de kilo's eraan vliegen.

Een ander deel van deze misvatting ontstaat doordat mensen die stoppen met roken dikker worden. Dat komt doordat ze eten in plaats van roken omdat dat hetzelfde aanvoelt. Hunkeren naar voedsel is min of meer vergelijkbaar met hunkeren naar nicotine. Dus komen mensen ten onrechte tot de conclusie dat stoppen met roken leidt tot gewichtstoename.

De reden dat rokers die stoppen op basis van wilskracht aankomen, komt doordat ze sigaretten vervangen door voedsel. Dit maakt het nog moeilijker om te stoppen en verhoogd de druk om weer met roken te beginnen en een halt toe te roepen aan de gewichtstoename.

Vriendelijke groeten,

Aytac Delen

<http://www.StopNuMetRoken.com>

**P.S.** Ben / was jij ook bang om aan te komen nadat je gestopt bent met roken? Of ben jij in het verleden wel eens na het stoppen aangekomen? Schrijf dan hieronder

even jouw reactie op en vertel me ook meteen hoe je je na het lezen van dit artikel voelt.

Heb je de 34 pagina's tellende Stoppen Met Roken gids al geheel GRATIS aangevraagd? Ga naar <http://www.StopNuMetRoken.com> en vraag het nu aan!