

## **Bijna een op de derde Nederlanders die ooit stopte, heeft nooit meer een sigaret aangeraakt...**

Een tijdje geleden verscheen er in De Telegraaf een artikel waarin uitvoerig werd beschreven dat de belangrijkste reden om met roken te stoppen, voor 79% van de ondervraagden, persoonlijke gezondheid is. Daarnaast speelde de kostenfactor ook wel een belangrijke rol, maar dit was slechts 29%. Ongeveer 17% noemt het slechte voorbeeld voor de eigen kinderen of kind de belangrijkste motivatie.

Uiteraard is het bijzonder belangrijk dat je ten eerste voor je eigen gezondheid stopt met roken (nee, ik wil je niet gek maken door nog tig keer alle nadelen van het roken op te noemen. Als je ze graag wilt weten, zoek dan even op Google naar de nadelen!). Als je eenmaal zelf wilt stoppen met roken en je hebt een gids achter je die je de juiste weg laat zien, die je dient op te volgen, dan zal stoppen met roken het gemakkelijkste zijn wat je ooit in je leven zult doen!

Verder staat er in het artikel dat een meerderheid van 53% zegt geen mensen uit de directe omgeving te kennen die zijn overleden aan longkanker als gevolg van roken. Voor 59% heeft een dergelijke schokkende ervaring dan ook geen invloed op het eigen rookgedrag!

De overheid bereikt dus amper hun doel om rokers, door hen te laten zien wat voor nadelen het roken met zich meebrengt, te laten stoppen met roken. Ze kunnen hen beter helpen door, wanneer ze willen stoppen met roken, ze de JUISTE methode te geven. Precies de aanwijzingen geven waar een roker, die dolgraag wilt stoppen, wat aan heeft!

Vandaar dat een ruime meerderheid van 54% de door Den Haag georganiseerde antirookcampagnes niet ziet zitten. En voor een aantal deelnemers zit de relatie tussen stoppen en aankomen of andersom heel diep. „Ik was twintig kilo aangekomen nadat ik was gestopt. Om af te vallen ben ik weer begonnen. Nu rook ik én ben inmiddels ook weer dik”, aldus het relaas van een trieste deelnemster aan het onderzoek.

Helaas is ze, net als miljoenen andere rokers, op de verkeerde manier gestopt. Al die tijd heeft ze iets gemist, iets dat ieder moment van de dag haar kon helpen wanneer ze stress had of wanneer ze zich ging vervelen; haar beste vriendje: de sigaretten!

En het “gemis-gevoel” kan op een gegeven moment zó erg worden dat je het niet meer kunt volhouden om niet te roken en op den duur begin je dan weer “een sigaretje” op te steken. M.b.v. mijn methode zal je, zonder ook maar ergens last van te hebben, in amper een paar uur tijd voorgoed stoppen met roken.

Een ander fout wat rokers maken is dat ze denken dat ze door te roken slank kunnen blijven. Ik vertel je zo meteen waarom dit helemaal niet klopt.

**“Het helpt me gewicht te verliezen en het op peil te houden...”**

Dit is weer zo'n absurditeit en eigenlijk ook nog een heel schadelijke. Omdat het verlangen naar nicotine en het verlangen naar eten veel op elkaar lijken, halen rokers deze twee behoeften vaak door elkaar. Ze eten wanneer ze willen roken en roken wanneer ze willen eten. Rokers hebben het ten opzichte van niet-rokers vooral in de morgen extra moeilijk. Rokers moeten die eerste sigaret hebben, maar ook wat te eten en te drinken én naar het toilet!!

Rokers moeten twee hunkeringen bevredigen: nicotine en honger. Ze voelen min of meer hetzelfde aan, maar verlangen naar verschillende oplossingen. Echter, omdat ze gelijkwaardig lijken, wordt de verkeerde oplossing gebruikt en is alles uit balans!

Vriendelijke groeten,

Aytac Delen

<http://www.StopNuMetRoken.com>

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!