

## **“Ik wilde af van de mentale verslaving en ik wilde er alles aan doen om ooit nog een gezonde moeder te mogen worden”**

Hai Aytac,

Mijn succesverhaal is als volgt;

Ik wilde af van de mentale verslaving en ik wilde er alles aan doen om ooit nog een gezonde moeder te mogen worden. Op het moment dat ik me dat realiseerde heb ik me verdiept in de materie, ofwel wat zijn nu de grootste valkuilen om weer te beginnen. Ik heb toen ook via jouw site info opgevraagd. Vervolgens heb ik bedacht wat mijn valkuilen zouden kunnen zijn.

1. de fysieke eerste dip
2. doorbreken van gedrag patronen
3. slachtoffergedrag wanneer ik tegenslagen zou krijgen in combi met een rokende partner
4. angst om erg dik te worden

ik heb mezelf geholpen door me van juni tot oktober voor te bereide in de zin van het doorbreken van patronen. Niet meer de dag beginnen met koffie en een sigaret, of zoveel mogelijk roken in de auto onder weg naar afspraken, geen beloningen in de vorm van roken. Tegelijkertijd ben ik op dieet gegaan. Geen voedsel compensatie dus. En dieet niet als in verhongeren maar verantwoord eten en geen snoep maar fruit en groenten snacks bij trekmomenten.

Vervolgens heb ik onderzocht of er iets bekend was over methoden die de fysieke energie verandering zou kunnen reduceren. Ik heb veel gelezen over de “oude” accupunctuur methoden en besloten mezelf hierdoor te laten ondersteunen. Geen naaldjes om te stoppen maar naaldjes om mijn lichaam in balans te houden.

Ik heb mijn partner gevraagd geen medeleven te tonen wanneer ik het moeilijk zou hebben en vooral zijn rookgedrag niet aan te passen.

Vervolgens ben ik gestopt in oktober. Du moment dt ik mezelf zielig vond of het “moeilijk” had kreeg ik lik op stuk van mijn partner en beloningen als ik weer gezellig was. Fysiek ging alles oke, even twee weken wat slapeloosheid gehad, maar melatonine was afdoende remedie.

Meer eten deed ik niet ik volgde gestaag het reeds ingezette dieet. Patroonmomentjes had ik al niet meer, dus dat werd niet lastig. Het relatief gemakkelijk stoppen van 1 pakje per dag naar niets was voor mijn partner op 1 januari ook het laatste duwtje in de rug om ook te stoppen. Ook hij is niet meer van plan ooit te beginnen.

We zijn inmiddels wel wat aangekomen hoor...hormonaal houd je dat niet tegen, maar het is bij 6 kilo voor mij gebleven en nu neemt het ook weer af. Frank wel wat meer maar die heeft geen dieet gehouden en heeft veel gesnackt, gelukkig kon hij wel wat kilo's gebruiken... 15 kilo erbij voor hem en mooier dan ooit!

Goed he?!

groet!

Janine

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!