

## **Na een paar dagen gestopt te zijn, heb ik het toch best zwaar!**

*“Ik heb net gegeten en heb nu ontzettend veel trek in een sigaret. De dagen hiervoor heb ik hier geen last van gehad. Wat is hieraan te doen?”*

Je kunt erg veel dingen doen: lekker gaan hardlopen, naar fitness toe, gezellig met je vrienden of familie gaan fietsen, etc. Je zal vast wel betere en leukere dingen voor jezelf kunnen verzinnen.

Naast dat je calorieën verbruikt, raak je ook al je stress kwijt. Als ik bijvoorbeeld een rotdag heb, wat iedereen wel eens om de zoveel tijd heeft, ga ik liever sporten i.p.v. denken wat er allemaal op die dag gebeurde.

Wanneer je dus na het eten veel trek hebt in een sigaret, bedenk dan dat een sigaret NOOIT iets voor je kan verbeteren. En als je op het punt staat er een op te steken, zeg dan tegen jezelf:

### **IK BEN ZO BLIJ DAT IK NIET MEER ROOK!**

Je zal zien hoe gemakkelijk het is om die moeilijke tijden (bijvoorbeeld na een maaltijd), waar je normaal gesproken rookt, door te brengen zonder ook maar jezelf iets te ontzeggen en ZONDER ook maar één sigaretje op te steken!

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!**