

Ontspant roken je eigenlijk wel?

Nogmaals, de chemicaliën in sigarettenrook vallen in feite het lichaam aan en brengen een “vluchten of vechten” reactie teweeg. Met een sigaret kun je je in werkelijkheid slechter ontspannen dan zonder sigaret.

De reden waarom rokers het roken in verband brengen met ontspannen, is door de “klassieke conditionering”.

Misschien is het een schok voor je dat al deze dingen niet waar zijn, maar zelfs als je me op dit moment niet gelooft, zal het je al gauw duidelijk worden door mijn toekomstige artikelen of in mijn uitleg in de rest van mijn Voorgoed Stoppen Met Roken boek.

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!