

Ben jij ook gestopt met roken en voel jij je dan ook moe?

Beste (ex-)roker,

Voel jij je ook vermoeid zodra je gestopt bent met roken? Goed, daar ga ik het vandaag uitgebreid met je over hebben. We gaan het onder andere hebben over hoe het komt dat je vermoeid bent en wat ik je aanraad om te doen zodra jij je vermoeid voelt. **Hier gaan we dan..**

Hoe komt het dat je vermoeid voelt?

De meeste rokers denken meteen dat ze met een ontwenningverschijnsel te maken hebben wanneer ze zich vermoeid voelen nadat ze zijn gestopt met roken. Fout! Serieus, dit is de grootste fout die je kunt maken.

Het is echt geen ontwenningverschijnsel van het stoppen met roken, maar een ontwenningverschijnsel van **AL DIE SIGARETTEN DIE JE TOT OP HEDEN HEBT GEROOKT.**

Niet meer en niet minder. Je voelt je gewoon slecht doordat je al die tijd jouw lichaam niks goeds hebt gedaan, ga maar voor jezelf eens na wat er naast nicotine in sigaretten allemaal zit.

Belachelijk veel (meer dan duizend) chemische stoffen die jij hebt binnenkregen toen je iedere keer maar weer ging roken. Nou, zeg eens zelf.. jouw lichaam kan daar op een gegeven moment toch niet meer tegen?

Inderdaad, na jaren roken (tientallen sigaretten per dag gemiddeld) is jouw lichaam op een gegeven moment vermoeid, maar dat merk je niet zolang je blijft doorroken, omdat je er onbewust mee bezig bent.

Zodra je gestopt bent met roken..

Wanneer jij eenmaal jouw allerlaatste sigaret hebt opgerookt, voel je je misschien wel een klein beetje vermoeid. Lijkt me nogal logisch dat je je dan vermoeid voelt, omdat je nu gelukkig geen duizend chemische stoffen meer binnen hoeft te krijgen in jouw lichaam.

De eerste paar dagen is het dan ook mogelijk om je wat vermoeid te voelen, maar dit komt doordat jouw lichaam heel snel reageert op het feit dat die geen gevaarlijke stoffen meer hoeft binnen te krijgen.

Natuurlijk is jouw lichaam blij, omdat die nu niet meer veel energie hoeft in te steken om de gevaarlijke (chemische) stoffen van een sigaret tot een minimum te beperken. NU hoeft jouw lichaam dat niet meer te doen en nu wilt (nadat je gestopt bent met roken) een klein beetje rust nemen.

Als je hier überhaupt last van krijgt, dan zal het maximaal een week gaan duren. Je moet het als iets positiefs zien in plaats van een ontwenningverschijnsel, wat het is

een ontweningsverschijnsel van al die vorige sigaretten en niet van het stoppen met roken.

Succes!