

Deze e-mail is verzonden op donderdag 19 Maart 2009:

Erg slecht ☹

Ik kreeg vandaag een belletje van een kennis van me en ze gaf me meteen het slechte nieuws:

"MIJN DOCHTER HEEFT SINDS KORT KANKER!"
(met uitzaaiingen)

Ik schrok. Heel erg zelfs. Haar dochter is namelijk nog maar 26 (!) jaar oud. Ongelooflijk.

(Ik vertel je dit verhaal niet om je te laten schrikken. Of je stopt met roken of door blijft roken, dat is een keuze die je zelf moet maken. Dat kan ik niet voor je doen.)

Naast dat ik vandaag het slechte nieuws te horen kreeg, heb ik deze week behoorlijk last van koorts (39-40 graden) en oor- en keelontsteking gehad.

Door al deze gebeurtenissen besef ik me meer en meer wat het belangrijkste in mijn leven is...

.... MIJN GEZONDHEID!

Doe jezelf een plezier en denk even rustig over jouw eigen gezondheid na. Wil je afvallen? Ga dan meer bewegen.

Wil je stoppen met roken? Lees er dan wat over en stop met roken. Wil je liever door blijven roken? Rook dan gerust door (serieus. Mij heb je er echt niet mee).

Wat je ook doet, denk altijd goed na over jouw gezondheid.

Als je wilt stoppen met roken, lees dan beslist dit artikel:
<http://www.stopnumetroken.com/programma>

gezondheidsgroeten,

Aytac

PS. Mocht je je nog aan willen melden voor de 1-daagse workshop die volgende week zaterdag in Utrecht plaatsvindt, dan kan dat tot uiterlijk aankomende zondag nog:

<http://www.stopnumetroken.com/seminar>

(eenmalige workshop - deelname bedraagt slechts 15 euro)

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!