

## **Extra informatie wat betreft stoppen met roken**

**Roken is tegenwoordig een belangrijke oorzaak van gezondheidsproblemen deze dagen.**

Het kan verschillende ernstige ziektes veroorzaken zoals long kanker, mond kanker, etc. Veel mensen hebben door deze verslaving geleden en willen er vanaf voordat het roken de kwaliteit van hun leven afneemt.

**Veel mensen raken verslaafd, nadat zij op jonge leeftijd een sigaretje opsteken op het schoolplein van de middelbare school.**

Zij lijden nu als volwassenen onder een fout die zij in hun jongere jaren gemaakt hebben. Toch kan men deze fout terug draaien, ook al lijkt dit niet altijd even makkelijk.

**Toch is het te doen, zolang men maar een juiste methode uitkiest.**

Er zijn verschillende organisaties die zich bezig houden hoe men nou het beste kan stoppen met roken en ook zijn er oneindig veel producten die deze markt betreffen.

**Sommige van deze programma's raken razend populair en helpen daadwerkelijk vele mensen met het definitief stoppen met roken.**

Sommige mensen lukt het om helemaal op eigen voet te stoppen met roken. Dit lukt enkel de mensen die er voor de volle honderd procent voor gaan, zonder enige twijfel.

**Ook is er een methode die slecht voor enkelen werkt en dat is het steeds minder gaan roken.**

Zij reduceren het aantal sigaretten per dag, totdat deze uiteindelijk 0 is. In de praktijk blijkt 'cold turkey' toch veel beter te werken voor de meeste mensen. Het is zeker verstandig dat een kettigroker op zoek gaat naar een programma, waarmee zij definitief kunnen stoppen met roken, in plaats van het op eigen houtje te doen. In de praktijk blijkt toch dat kettigrokers dit over het algemeen niet vaak lukt.

**Je kunt dus het beste stoppen met roken door een methode te vinden die bij jou past!**

**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!**