

Hoe kun je na het stoppen met roken er weer fit tegenaan?

Beste (ex-)roker,

Voel jij je na het stoppen met roken ook vermoeid en heb je ook van die momenten waarbij je niet echt iets wilt doen, omdat je futloos voelt? Goed, dan is dit artikel echt iets voor jou, want ik ga je een paar tips geven hoe je na het stoppen met roken er weer fit tegenaan kunt gaan!

Tip 1: Goede nachtrust

Zorg ervoor dat je op tijd slaapt en van jouw nachtrust geniet. Op deze manier voorkom je dat je de volgende dag futloos naar jouw werk gaat bijvoorbeeld.

Ga dus op tijd naar bed, zodat je de volgende dag vroeg wakker kunt worden en er helemaal tegenaan kunt gaan!

Tip 2: Ga sporten!

Dit is iets wat de meeste mensen maar niet doen of blijven uitstellen. Iedere mens moet op z'n minst een paar keer in de week lekker gaan sporten, of je nou jong of oud bent. Punt uit.

Ook al zou je met 2 keer in de week sporten beginnen, dat is in ieder geval een begin. Beter iets dan niets. Beoefen dan ook een sport wat je echt leuk vindt, waar je helemaal naar snakt wanneer je overdag aan het werk bent.

En als het sporten eenmaal een gewoonte is geworden, zal je zien dat je nog veel fanatieker bent dan je voorheen ooit zou hebben gedacht.

Tip 3: Deel jouw tijd goed in

Het is echt belangrijk dat je voortaan jouw tijd goed gaat indelen. Wanneer je aan het werk bent, ben je aan het werk en ga je zo min mogelijk (of natuurlijk helemaal niet) iets doen wat privé is.

En wanneer je thuis bent bij jouw familie, ga je gewoon niet werken. Quality time noem ik dat ook wel, tijd die je dan gewoon moet besteden met jouw familie. Afgesproken?

Tip 4: Eet gezond!

Begin jouw dag met een gezond ontbijt en eet op z'n minst 4 tot 5 keer per dag, gewone maaltijden (wat kleinere porties dan je gewend bent). Op deze manier voorkom je dat je een hele dag gaat lopen snakken naar iets lekkers, omdat je gewoon een hongergevoel hebt.

Daarnaast is het belangrijk dat je ook gevarieerd gaat eten en niet vergeet om dagelijks een portie fruit te eten. Kortom.. eet gezond of probeer op z'n minst gezond te eten!

In dit artikel heb ik je vier tips gegeven die je kunt gaan gebruiken wanneer je na het stoppen met roken er 100% fit tegenaan wilt gaan. Ik raad je met klem aan om op z'n minst een van deze tips daadwerkelijk toe te passen.

Succes ermee!

Vriendelijke groeten,

Aytac Delen