

## **Maak een plan**

**Wanneer men stopt met roken, is een plan hiervoor ten strengste aan te raden.**

Vooral een plan dat geschreven is op papier boekt meer successen. Medisch onderzoek heeft uitgewezen dat 3 tot 4 dagen nadat men gestopt heeft met roken het hiermee het moeilijkst heeft.

**Vooral tijdens deze dagen is een geschreven plan daarom zeer aan te raden.**

Het kan ervoor zorgen dat die ene sigaret niet tussen twee vingers komt, maar in een prullenbak zal liggen...

**Het is belangrijk dat de voorbereiding van je plan, dus je gekozen methode niet over het hoofd wordt gezien.**

In het plan moeten de stappen staan die jij gaat nemen terwijl je gaat stoppen met roken. Hiermee kun je voorkomen dat je een sigaret pakt, wanneer de behoefte sterk aanwezig is.

**En reken er maar op dat de behoefte sterk aanwezig zal zijn de eerste dagen nadat je gestopt bent met het roken van sigaretten.**

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!