

## **Vier KRACHTIGE manieren om na het stoppen met roken op jouw huidige gewicht te blijven..**

Beste (ex-)roker,

In een vorige artikel hadden we het al over hoe je ervoor kunt zorgen dat je na het stoppen met roken zo min mogelijk aankomt. Vandaag gaan we het samen met jou hebben over vier KRACHTIGE manieren om op jouw huidige gewicht te blijven wanneer je eenmaal bent gestopt met roken.

Hier gaan we dan!

**Manier #1:** Plan van te voren jouw maaltijden in. Wat bedoel ik hier precies mee? Denk terug aan de momenten waarop je nog rookte en hoeveel je toen per maaltijd ging eten.

Zorg ervoor dat je, nadat je gestopt bent met roken, exact dezelfde hoeveelheid (grootte) maaltijden eet. Wanneer je die hoeveelheid hebt bereikt, stop je gewoon met verder eten.

**Manier #2:** Wanneer je klaar bent met het eten van jouw maaltijd, moet je direct het eettafel verlaten. Ja, niet langer aan tafel blijven zitten.. gewoon vertrekken.

Indien je verplicht aan tafel moet blijven zitten, zorg er dan voor dat je een glas koud water bij de hand hebt zodat je die op kunt gaan drinken (niet in een keer uiteraard).

**Manier #3:** Een andere, krachtige manier is dat je het eettafel meteen verlaat en direct jouw tanden gaat poetsen. Het is in ieder geval gezond en op die manier voorkom je dat je veel gaat eten.

Je moet dus direct, wanneer je klaar bent met jouw maaltijd, het eettafel verlaten en een gewoonte van maken om jouw tanden te poetsen.

**Manier #4:** Sporten!

Ook al denk je dat het niet echt belangrijk is, ik vind sporten zelf heel erg belangrijk. Hoe oud je ook mag zijn of wie je ook bent, je moet op z'n minst een paar keer in de week lekker gaan sporten.

Zorg ervoor dat je een sport beoefent wat je ook echt leuk vindt, zodat je iedere dag ernaar uitkijkt om te gaan sporten.

Pas in ieder geval de bovenstaande manieren toe, succes ermee!