

Wat kun je doen om na het stoppen met roken NIET aan te komen?

Beste (ex-)roker,

In dit artikel ga ik je een paar tips geven om te voorkomen dat je na het stoppen met roken kilo's aan zal komen. Omdat ik weet dat veel meer rokers zich hier zo zorgen over maken, heb ik besloten om in dit artikel wat krachtige handvaten aan je te geven.

Tip 1: Ontbijten!

Zorg ervoor dat je iedere ochtend lekker een half uurtje gaat ontbijten. Natuurlijk hoeft het niet zo lang te duren, je kunt er ook gewoon tien minuten over doen. Het gaat er in ieder geval om dat je gaat ontbijten, daarbij maakt het niet uit hoe lang.

Wel raad ik je aan om rustig hier de tijd voor te nemen. Zelf ga ik bijvoorbeeld nooit naar kantoor voordat ik lekker heb zitten ontbeten. Nee, mij krijg je echt niet uit huis zonder dat ik heb ontbeten.

En ook al vertrek ik zonder te ontbijten, dan voel ik me de gehele dag niet zo lekker.. ik heb dan het gevoel dat ik hoofdpijn heb (wat dan ook altijd wel het geval is). Ik raad je echt met klem aan om van ontbijten een gewoonte te maken!

Diverse onderzoeken wijzen ook uit dat wanneer je 's ochtends eenmaal goed hebt ontbeten, je die dag veel beter in jouw vel voelt en er tegenaan kunt gaan zonder dat je constant maar weer honger hebt.

Tip 2: Sporten!

Ik begrijp soms echt niet dat sommige mensen totaal niet bezig zijn met sporten. Deze mensen hebben in de meeste gevallen ook bijna een bierbuikje! Of je nou een roker bent of een niet-roker, je moet gaan sporten – minstens 2 keer in de week.

Natuurlijk is het beter om meerdere keren in de week te sporten, maar hierbij is het belangrijk dat je gaat doorzetten en van het sporten een gewoonte gaat maken. Zorg er in ieder geval voor dat je een sport gaat beoefenen wat je ook leuk vindt!

Tip 3: Eet voldoende fruit!

Als je bijvoorbeeld televisie zit te kijken, eet dan achter de televisie wat fruit in plaats van bijvoorbeeld chocolade. Kijk, als je echt heel veel behoefte hebt aan een chocolade, eet het dan gewoon.. doe ik zelf ook 😊. Maar probeer minstens ook een paar keer in de week lekker fruit te gaan eten.

In dit artikel heb ik je drie tips gegeven die ervoor zullen zorgen dat je na het stoppen met roken niet aan zal komen, veel succes toegewenst!

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!