

## Voor je stopt met roken moet je een belangrijk aspect begrijpen..

Er zijn duizenden mensen die dagelijks roken en duizenden die willen stoppen. Maar een van de aspecten die het verschil maken tussen iemand die het gelukt is te stoppen en iemand die daar niet in is geslaagd, is de vraag of je de sigaretten vaarwel zegt voor je eigen welzijn of om iemand anders te plezieren.

Veel mensen proberen het roken te laten om anderen gelukkig te maken. Ze stoppen bijvoorbeeld omdat ze van het gezeur van hun partner af willen zijn, of omdat de hele samenleving om hen heen het roken tot onbehoorlijk gedrag heeft bestempeld. Hun kinderen dringen aan dat ze moeten stoppen en ze roken dan niet meer in het bijzijn van de kinderen, maar wel ergens anders.

Op deze manier zal je nooit met succes stoppen. Houd in gedachten dat stoppen omwille van de gezondheid van de mensen om wie je geeft iets totaal anders is dan ophouden met roken om ze de mond te snoeren of door druk uit de omgeving. Want zodra problemen de kop opsteken of er misverstanden zijn met geliefden, gaan ze weer roken. De enige reden om succesvol te stoppen is wanneer je de beslissing neemt het voor jezelf te doen. Dat betekent niet dat alleen jijzelf ervan profiteert. Stoppen voor jezelf impliceert een maximaal goede gezondheid en levensstijl voor jezelf en je gezin.

Je moet echt stoppen omdat het jezelf veel gezondheidsvoordelen oplevert. Je reduceert de kans op hoge bloeddruk, hartkwalen, keel- en longkanker, longemfyseem, hartaanvallen en andere vormen van kanker. Stoppen met roken levert ook meer energie op en minder behoefte aan slaap.

Roken berooft je van je jeugd en haalt de glans van je huid. Je krijgt sneller rimpels en je huid verouderd sneller omdat de chemicaliën de vitamines in je lichaam teniet doen. Wat de voordelen van roken ook mogen zijn, ze wegen nooit op tegen de voordelen van niet-roken. In feite zijn er geen voordelen aan roken. Alleen het bevredigen van de nicotineverslaving en de psychologische uitwijkmogelijkheid om stress te verminderen. Maar ook dat is niet waar.

Vriendelijke groeten,

Aytac Delen

<http://www.StopNuMetRoken.com>

**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!**