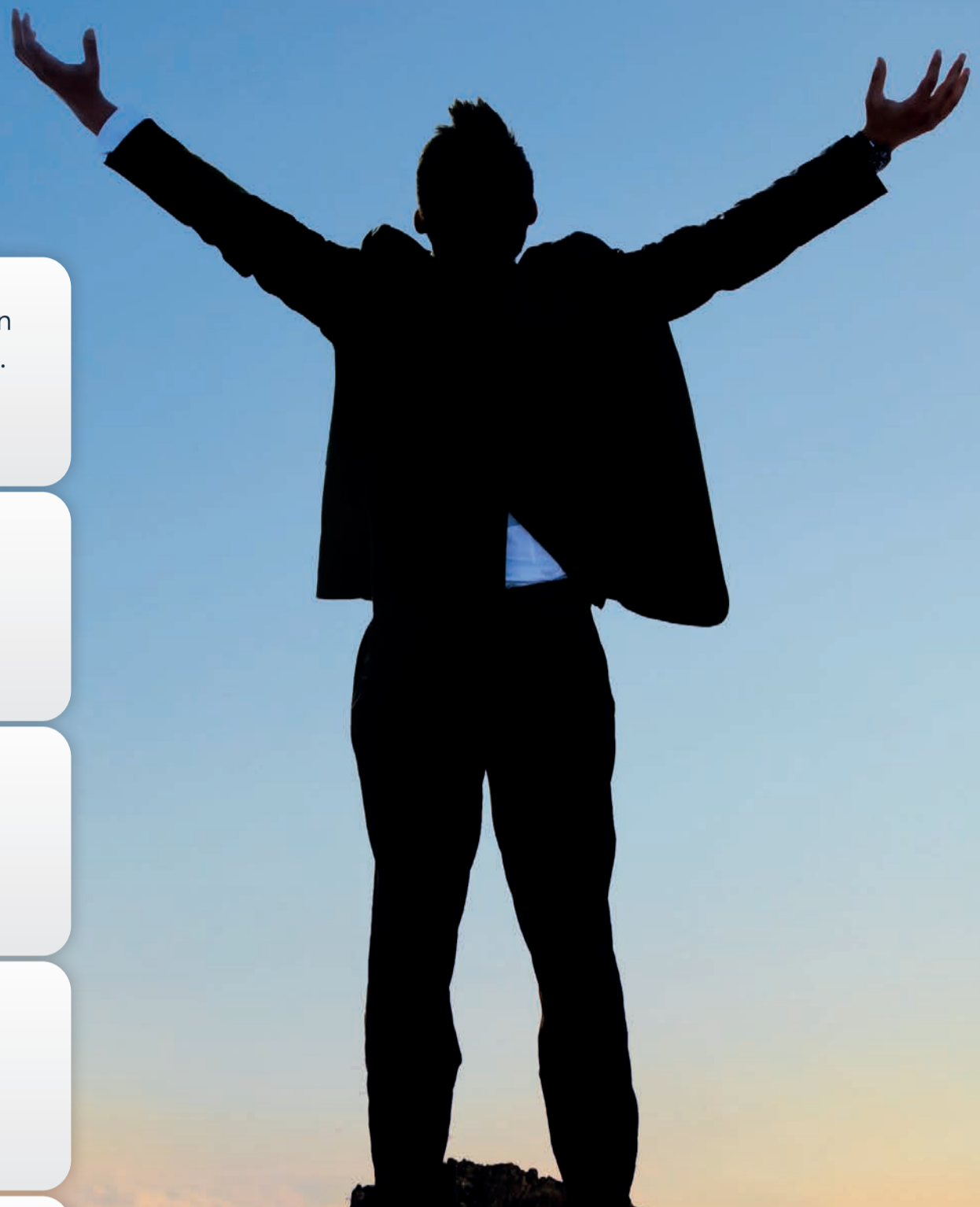


# Niet roken... mijn vrijheid!



1



Schrijf je **voordelen** en **nadelen** van roken uit. Wat is jouw grootste, concrete motivator?

2



Bepaal een **stopdatum** en plan deze relatief kort in de toekomst.

3



Zoek iemand die ook wil stoppen. **Samen sterk!**

4



Zoek enkele **nieuwe (gezonde) gewoontes**.

5



Beloon jezelf voor je succes!

6



Herval staat niet gelijk aan **mislukking**. Blijf mild voor jezelf. Zet het goede verder!

VRAAG  
RAAD AAN  
IDEWE

Het is nooit te laat  
om te stoppen!