

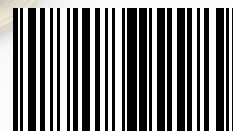
Mijn lijst met voordelen van rookstop

Huidige situatie	Gewenste situatie
Wat vind ik fijn aan roken?	Wat zijn voor mij de voordelen als ik zou stoppen met roken?
Wat vind ik niet fijn aan roken?	Waar heb ik schrik voor als ik zou stoppen met roken?

Heb je meer redenen om te stoppen met roken dan om te blijven roken?
Zo ja, doe er dan iets aan en laat je begeleiden!
Vraag raad aan je apotheker en/of arts.



Mijn te nemen acties zodra ik zin heb te roken	Mijn financieel voordeel
	<p data-bbox="644 351 937 411">Ik rook sigaretten/dag (= antwoord a)</p> <p data-bbox="644 449 1017 508">In mijn pakje zitten sigaretten (= antwoord b)</p> <p data-bbox="644 546 906 606">Elke maand rook ik (a/b x 30 = d)..... pakjes</p> <p data-bbox="644 643 875 703">Mijn pakje kost € (= antwoord c)</p> <p data-bbox="644 741 1027 801">DOOR TE STOPPEN MET ROKEN, WIN IK ELKE MAAND:</p> <p data-bbox="644 838 777 864">c*d=..... €.</p>



0912090