

## Oefening 15/12/2005

Om te stoppen met roken, kan het, dat wilskracht alleen niet voldoende is en zul je daarnaast aan andere concrete dingen moeten denken.

Geef de beslissing een kans van slagen door **goede voornemens te maken en je eraan te houden!**

Door te **sporten** zul je hoogstwaarschijnlijk niet aan roken denken. Als je conditie snel weer toeneemt nadat je met roken bent gestopt, zul je weer met plezier aan allerlei sportactiviteiten meedoen.

Alleen of in een team, bij een vereniging of op een sportschool, **sport is een effectieve bondgenoot**; niet alleen zorgt de lichamelijke activiteit ervoor dat de drang naar nicotine verdwijnt en dat je gewicht niet toeneemt, het geeft je bovenal iets wat je leuk vindt en een bezigheid die niet met roken is te combineren.

Voor het nodige effect zul je regelmatig moeten sporten en moeten blijven sporten. Je zult je er echter snel prettig bij voelen...

---

Une initiative de l'Union Européenne

