

Uitgerookt!

Stoppen met roken zonder nieuwe verslavingen

Ik ben een roker.

Al sinds mijn tienerjaren.

Vroeger was het hip, nu voel ik me vaak een buitenbeentje.

Wat ik ook tegen mezelf zeg, ik weet dat het slecht is voor mijn gezondheid en ik geef waarschijnlijk veel meer geld uit aan sigaretten dan ik besef.

Ik zou moeten stoppen.

Ik wil echt stoppen, maar... ik ben verslaafd en ontsnappen aan de gewoonte is moeilijk.

Wat dacht je van een beetje hulp?

Uitgerookt! biedt een verfrissend inzicht in de verslaving aan roken. Het goede nieuws is dat stoppen veel gemakkelijker is dan de meeste mensen denken.

Als je eerder hebt geprobeerd te stoppen, is de kans groot dat je het opnam tegen wat je dacht dat jouw probleem was: een nicotineverslaving. Misschien probeerde je nicotine in een andere vorm in te nemen. Maar dat is hetzelfde als proberen te stoppen met een alcoholverslaving door over te schakelen van whisky naar gin!

Als je een probleem wilt oplossen, is het nodig om precies te weten wat dat probleem is. Alleen dan kan een succesvolle strategie worden uitgestippeld. Als je een roker bent, ben je niet verslaafd aan nicotine! Je bent verslaafd aan roken.

In *Uitgerookt!* wordt helder uiteengezet hoe je jouw gewoonte kunt aanpakken door te laten zien hoe je jouw hersenen kunt 'herprogrammeren'. Binnen een paar weken kan iedereen, ongeacht hoe lang je al rookt, overgaan van roker naar niet-roker.

Lees dit boek en je kunt er niet omheen.

Deze uitgave is ook als een engelstalig e-book verkrijgbaar via deze pagina

Van deze uitgave is ook een e-boek beschikbaar.



ISBN: 9789085602446

Auteur: Neil Devine

Prijs: € 15,90

www.swpbook.com/2511