

OEFENING: BALANS

Probeer je in te leven in de tegenstrijdige gevoelens van rokers over hun rookgedrag door de balans zelf even in te vullen.

Voordelen blijven roken...

Nadelen blijven roken...

Nadelen rookstop...

Voordelen van rookstop...

Suggesties

- Omgaan met stress
- Sociaal aspect
- Genieten
- Ontspannen

Suggesties

- Verkleurde tanden
- Verslaafd zijn
- Stinkende adem

Suggesties

- Gewichtstoename
- Ontwenningverschijnselen

Suggesties

- Betere conditie
- Geld besparen
- Het goede voorbeeld geven

LEES MEER:

Motiverentotrookstop.be