

BODY&MIND *Lifestyling*[®]

Body&Mind *Lifestyling* voor lichaam en geest

Stop nu met roken





IN ÉÉN STAP VAN STOER NAAR VERSLAAFD

De kans is groot dat je al jaren rookt. Misschien wel tientallen jaren. De kans is ook groot dat je de eerste sigaret opstak, omdat het stoer was en omdat coole vrienden en vriendinnen ook rookten. En omdat het niet mocht van je ouders.

Wedden dat je die eerste sigaretten smerig vond?

Toch rookte je door. Omdat veel mensen in je omgeving rookten en ook omdat de advertenties van sigaretten zo cool waren. Voordat de advertenties verboden werden, trakteerden ze op verleidelijke beelden met stoere cowboys, frisse natuur, kabbelende beekjes en mooie berglandschappen. Precies het tegenovergestelde van de giftige rook, die je diep inhaleerde.

Zonder het te beseffen was je verslaafd.

En ook nu nog adverteren de sigarettenfabrieken stiekem. Want zodra je de supermarkt binnenloopt, wuiven de vrolijk gekleurde logo's je toe: hé junk, hier zijn we!

NICOTINE

Je bent niet verslaafd aan de giftige tabaksrook en ook niet aan de teer en de honderden toegevoegde stoffen (van smaakstoffen tot gif). Je bent verslaafd aan de nicotine. Deze stof (een afweerstof van de tabaksplant tegen insecten en schimmels) komt via de bloedbaan in je zenuwstelsel. Je hersens raken bijna direct aan nicotine gewend. Zodra het nicotineniveau daalt, gaat er een seintje naar je bewustzijn. Je voelt je onrustig en wil snel een nieuwe sigaret opsteken.

Wat een fantastische verkooptruc! Het is bijna misdadig. Sterker: het zou een misdaad moeten zijn om mensen verslaafd te maken.

De verslaving zit dus letterlijk tussen je oren. Dus daar moet je zijn om de situatie te veranderen. In reclametaal zou je kunnen zeggen *'it starts with the Mind'*. Het begint in je hoofd. Om de verslaving tussen je oren weg te halen moet je je gewoonten omgooien, want dan mis je de sigaretten veel minder en heb je weinig of geen last van ontwenningverschijnselen.

Laten we wel zijn: van roken worden alleen de tabaksfabrikant, de tabakswinkel en de schatkist wijzer. De overheid verdient op een legale manier aan drugs!

Dat geld kun je beter besteden aan een leuke vakantie, etentjes, een nieuwe keuken, een nieuwe auto of leuke kleren. Reken maar uit: één pakje per dag á 30 cent per sigaret is al ruim 2.000 euro per jaar. Houd dat twintig jaar vol en je hebt 40.000 euro verstoekt.

STOPPERS EN VOLHOUDEN

Tot wel 80 procent van alle rokers wil stoppen. Als je al eerder bent gestopt weet je dat minderen of proberen te stoppen niet werkt. Als je echt wilt stoppen kies je een datum en een tijd om je laatste pakje op te roken. Neem een besluit: ik stop morgenmiddag. Of nu! Wat let je?

Wees vooral eerlijk tegen jezelf. Waarom wil je stoppen? Wil je het wel echt? Ben je ergens bang voor? En ook: waarom ben je er ooit aan begonnen?

Bekijk het eens zo: driekwart van de mensen in Nederland rookt nooit. En voelen geen enkele behoefte om aan een brandend rolletje tabak met een papiertje er omheen te zuigen.

HET STOPPROGRAMMA

Bij de Body&Mind-methode sta jij aan het roer. Jij hebt de leiding. Allereerst over je eigen leven en dus ook over je gezondheid. Jij besluit om een einde te maken aan je rookverslaving. Wij helpen je daarbij. Via de wekelijkse individuele of groepsbijeenkomsten bij het Body&Mind *Lifestyling* Center. Je gaat aan de slag met je persoonlijke werkboek.

De kans is heel erg groot, dat je al na twee of drie gesprekken met je coach van het roken af bent.

Toch houdt de coach elke week contact. Om te horen of alles goed gaat. Vanaf de twaalfde

week houden we voeling met een maandelijkse follow-up.

Als je aan het eind van de twaalfde maand niet meer hebt gerookt, ben je vrijwel zeker van je rookverslaving verlost.



BODY&MIND: MIND OVER MATTER

De rookverslaving zit 'tussen je oren'.

Kijk maar: na een nicotineshot voel je je even ontspannen en alert. Dat gevoel duurt maar even en al snel seinen je hersens, dat je weer een nieuwe dosis nicotine nodig hebt. Bij Body&Mind praten we niet over enge dingen, die het gevolg kunnen zijn van je nicotineverslaving. Geen bangmakerij dus. Wij richten ons op het gezeur van je hersens. Het gezeur om nicotine. Dat gezeur gaat snel over, als je er op de juiste manier aandacht aan besteedt.

Je kent misschien de uitdrukking *mind over matter*: de geest beheerst het lichaam. Op dit moment is je geest in negatieve zin de baas over je lichaam, want hij blijft maar zeuren om nicotine. Daar heb je genoeg van. Je neemt de leiding over je eigen lichaam en geest.

LET OP: VALKUILEN!

Zodra een situatie ontstaat die invloed heeft op je gemoedstoestand, vermindert je mentale weerstand. Voor gestopte rokers is het alsof je hersenen zeggen: 'nu moet ik er echt eentje opsteken, anders gaat het niet goed met me.'

Of 'ik ben zielig, dus ik heb een nicotineshot verdiend.'

En ook: 'Wat is het gezellig hier. Vooruit, één sigaretje moet kunnen. Want ik ben toch niet verslaafd.'

Dit zijn de meest bekende valkuilen:

1. Toegeven aan de ontwenningssverschijnselen (het gezeur om nicotine),
2. De combinatie van nicotine met koffie en alcohol,
3. Een omgeving met rokers,
4. Eenzaamheid, slapeloosheid,
5. Stress en trauma's,
6. Je eigen redenering (roken is lekker, ik voel me ontspannen, ik ben meer geconcentreerd, ik ben kerngezond en fit, ik kan stoppen wanneer ik maar wil, ik ben niet verslaafd).

Het goede nieuws is, dat je met Body&Mind waarschijnlijk heel weinig van ontwenningssverschijnselen merkt. Hoe leuk is dat?

HOE LANG GAAT HET DUREN?

Je bent een niet-rokende burger als je geen tabaksproducten gebruikt. Dat kan vandaag al. Of anders morgen. Zoals je vast al hebt ervaren, is het vaak lastig om voorgoed een niet-roker te worden. De meeste stoppers weten dat de drang om toch weer een sigaret op te steken al na drie dagen gehalveerd is. Dat valt dus erg mee. Na drie weken zijn alle fysieke bijwerkingen verdwenen.

Waarom duurt de Body&Mind methode dan 12 maanden? Dat is om ervoor te zorgen dat je nieuwe leefstijl goed 'tussen je oren' zit en je het fijn vindt om dagelijks meer te bewegen, gezonder te eten en te drinken en mentaal in balans te zijn met jezelf.

Samen met je coach stel je een persoonlijk leefstijlprogramma samen met voldoende beweging, voedingsadvies en welzijn.

Met Body&Mind *Lifestyling* bouw je aan je lichamelijke en mentale weerstand. Lichamelijke weerstand zorgt dat je minder vatbaar bent voor ziekte. Met mentale weerstand ben je beter bestand tegen stress.

De kosten van het *Lifestyling* programma zijn afhankelijk van de samenstelling ervan. Bepaal je keuze met je coach.

STOP NU MET ROKEN

Aarzel je nog? Welnee, natuurlijk niet. Kies je [Body&Mind centrum](#), vul het formulier in voor een afspraak en wij nemen contact met je op.

Of kom gewoon langs.

VRAGEN?

Mail: info@bodymind-lifestyling.nl

