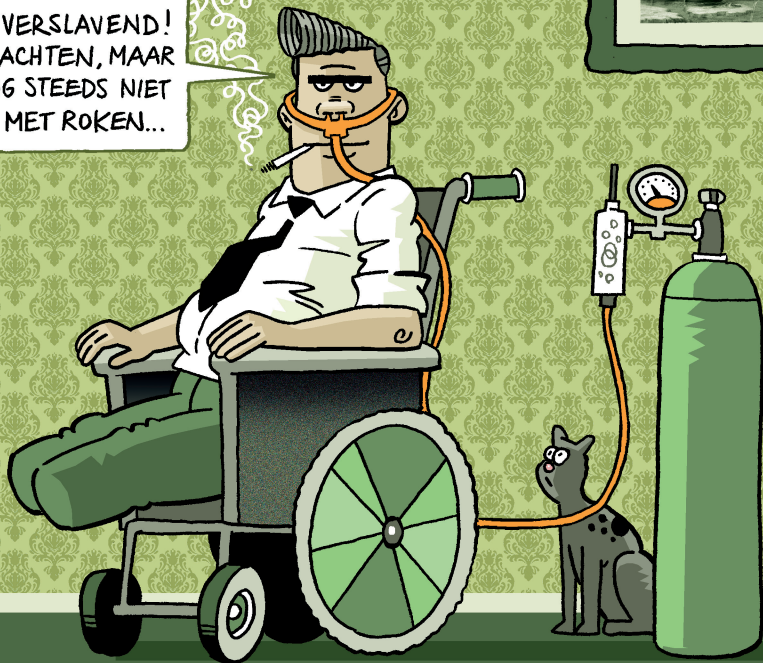


HET IS ZO VERSLAVEND!
IK HEB KLACHTEN, MAAR
IK KAN NOG STEEDS NIET
STOPPEN MET ROKEN...



Als je rookt, kan je schade aan je longen en hersenen krijgen.
Je kan ook een hartaanval krijgen.
Stoppen heeft altijd zin.

Als je meer wilt weten over gratis hulp bij stoppen met roken,
ga naar deze website: www.ikstopnu.nl

Is het belangrijĳk voor jou om te stoppen met roken? _____

Hoe belangrijĳk? _____

Contact: _____

PHAROS

ALS IK WIL STOPPEN
MET ROKEN, HEB IK DAAR
NIEMAND BIJ NODIG!

DAT ZEI JE DE
VORIGE ZES KEER
OOK, PANNENKOEK!



Stoppen met roken doe je zelf, maar het is makkelijker als je hulp krijgt.

Je kunt hulp vragen bij je huisarts of bij een coach.

De huisarts of de coach geeft je raad hoe je van het roken afkomt.

Ook kan je deelnemen aan een groep met mensen die van het roken af willen.

De zorgverzekeraar vergoedt hulp bij stoppen met roken.

Hulp is dus gratis. Je betaalt geen eigen risico.

Vraag hulp bij je huisarts of bel met de gratis hulplijn: 0800-1995

Of kijk op deze website: www.ikstopnu.nl

Van wie wil jij hulp bij stoppen met roken?

Contact: _____

PHAROS



FIJN DAT JE BUITEN
BENT GAAN ROKEN!



NATUURLIJK,
MAAR BLIJFT DE
ROOK WEL BUITEN?

Als je buiten rookt, neem je giftige stoffen uit de rook mee naar binnen.

Deze stoffen trekken overal in: huid, kleding, meubels en tapijt.

Dit is derdehands rook.

Kinderen zitten overal aan met hun vingers.

Zo krijgen zij deze giftige stoffen binnen.

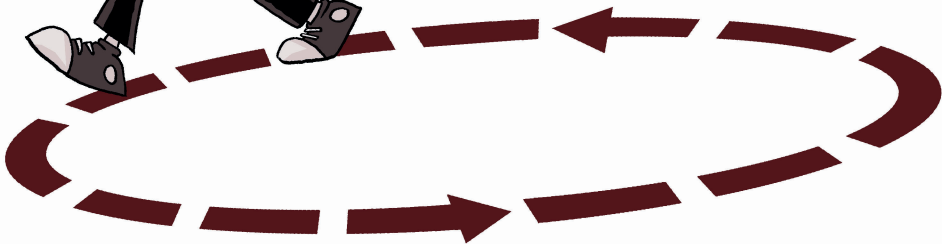
Als je meer wilt weten over gratis hulp bij stoppen met roken,

ga naar deze website: www.ikstopnu.nl

Contact: _____

PHAROS

IK ROOK, MAAR MIJN
STRESS GAAT NIET WEG!



Als je stopt met roken, kunnen er nog steeds dingen in je leven gebeuren waar je stress van krijgt.

Als je stopt met roken kun je beter met stress omgaan.

Als je meer wilt weten over gratis hulp bij stoppen met roken, ga naar deze website: www.ikstopnu.nl

Wat wil jij doen aan je stress? _____

Contact: _____

PHAROS



DIEP VAN BINNEN
BEN IK AL GESTOPT!

Veel mensen willen stoppen met roken.

Is het belangrijĳk voor jou om te stoppen met roken? _____

Hoe belangrijĳk? _____

Als je meer wilt weten over gratis hulp bij stoppen met roken,
ga naar deze website: www.ikstopnu.nl

Contact: _____

PHAROS

vintage

TWEEDEHANDS MEUBELS

...MET
DERDEHANDS
ROOK!



Als je buiten rookt, neem je giftige stoffen uit de rook mee naar binnen.

Deze stoffen trekken overal in: huid, kleding, meubels en tapijt.

Dit is derdehands rook.

Kinderen zitten overal aan met hun vingers.

Zo krijgen zij deze giftige stoffen binnen.

Als je meer wilt weten over gratis hulp bij stoppen met roken,

ga naar deze website: www.ikstopnu.nl

Contact: _____

PHAROS

vintag