

Wie dit boek leest, stopt!

- Stoppen met roken is een groot project. Knip het daarom in kleine stukken.

- Bij elke volgende poging is de slagingskans groter.

- Accepteer dat het een keer mis kan gaan.



Nederland stopt! Met roken. Het complete rookstopboek voor rokers en hun partners, van de longartsen Pauline Dekker en Wanda de Kanter. De mythe van de verslaving, de tactieken van de tabaksindustrie, de gezondheidsvoordelen voor wie stopt, maar ook de bedreigingen voor wie doorrookt – alle facetten van het roken komen aan de orde.

Het StoppenStappenPlan helpt om goed voorbereid te gaan stoppen, onontbeerlijk voor een hoge succes-kans. Alle rookstop-methoden worden besproken: cold turkey, stoppen met en zonder begeleiding, met medicatie of nicotinevervangers. Elke methode heeft zijn voor- en nadelen, belangrijk is dat de stopper zich voorbereidt, zijn motivatie 'pakt' en de voor hem passende manier kiest.

Bekende Nederlanders vertellen over hun ervaringen met rokers, roken én met stoppen. Specialisten leggen uit waarom zij rokers motiveren om te stoppen.

Nederland stopt! Met roken is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek en voor iedereen te begrijpen. Een must voor iedereen die wil stoppen.

- Leer en lees zoveel mogelijk over de gevolgen van het roken.

- Probeer eens een dag niet te roken, hoe voelt dat?

- Dit boek is je gids maar het stoppen doe je zelf.

NEDERLAND STOPT!



PAULINE DEKKER | WANDA DE KANTER
THOERIS

Iedereen kan stoppen met roken!

In *Nederland stopt! Met roken*

leggen de longartsen Pauline

Dekker en Wanda de Kanter uit

hoe. Belangrijk is dat je gemotiveerd

bent en de juiste methode toepast.

Die is voor iedereen anders.

Uit het boek:

VOETBALLER JOHAN CRUIJFF:

'Het leven is echt veel leuker als je stopt.'

•

VISAGIST LECO VAN ZADELHOFF:

'Als je stopt met roken, ga je er veel jonger uitzien.'

•

PRESENTATRICE CAROLINE TENSEN:

'Ik schaamde me dat het me zo weinig moeite heeft gekost om te stoppen.'

•

RAPPER YES-R:

'Ik zou nooit een vriendin willen hebben die rookt.'

•

HISTORICUS MAARTEN VAN ROSSEM:

'Als ik een aanvechting had,
ging ik diep ademen boven de volle asbak
van mijn vrouw.'

•

STAATSSECRETARIS JET BUSSEMAKER:

'Mijn opa was arts en rookte.
Hij is gestorven aan longkanker.'

Nederland stopt! Met roken

Pauline Dekker en Wanda de Kanter

ISBN 978 90 7221 932 9

Verkrijgbaar bij boekhandel en via www.nederlandstopt.nu



Pauline Dekker en Wanda de Kanter, bekend van de AVRO-serie *Onder Specialisten*, werken als longarts in het Rode Kruis Ziekenhuis in Beverwijk, dat voor longziekten in de Nederlandse top 5 staat. Zelf hebben zij vroeger gerookt. Ze weten als geen ander hoe het is om te stoppen, en hielpen al duizenden patiënten van het roken af.