



Wil je stoppen met roken? Vanaf 1 oktober kunt je weer meedoen aan de landelijke actie 'Stoptober': 28 dagen niet roken in oktober! 28 dagen samen stoppen met roken vergroot de kans om het vol te houden met een factor vijf! Eén van de beste beslissingen die je kunt nemen. En dit is het moment!

De gemeente Mook en Middelaar steunt Stoptober

Wat is Stoptober?

Het geheim van Stoptober zit hem in de positieve aanpak en de steun die deze actie biedt. Je staat er niet alleen voor, maar doet het met z'n allen. De Stoptober-app helpt je hierbij. Hier kun je lezen wat stoppen met roken betekent voor je gezondheid, ontvang je tips en lees je wat je zoal kunt verwachten gedurende die 28 dagen.

De app biedt ook afleiding met bijvoorbeeld filmpjes en puzzels. Je krijgt tips wat je kunt doen op eventueel moeilijke momenten. Via social media als Facebook, Twitter en Instagram blijf je op de hoogte en sta je in contact met anderen die hetzelfde doormaken als jij en kun je ervaringen uitwisselen. Door elkaar aan te moedigen, wordt het makkelijker om het vol te houden, ook als het even wat minder gaat. Kortom: via social media ervaar je écht wat 'samenstoppen' betekent.

Waarom 28 dagen?

Uit onderzoek blijkt dat 28 dagen nét lang genoeg is om te ervaren wat de positieve effecten zijn van stoppen met roken. De meeste ontwenningssverschijnselen zijn dan achter de rug. Bovendien is een periode van 28 dagen goed te overzien. Ook is de kans om blijvend te stoppen met roken maar liefst vijf keer groter als je het 28 dagen volhoudt dan wanneer je die 28 dagen niet haalt.

Hoe gaat het in zijn werk?

Ga naar de website <https://stoptober.nl> en klik op de knop 'Doe mee'. Als je je e-mailadres hebt achtergelaten ontvang je een bewijs van deelname en met dit bewijs kun je bij de servicebalie van Albert Heijn - zolang de voorraad strekt - een gratis Stoptober Magazine ophalen.

De gratis Stoptober app is vanaf 28 september te downloaden en kun je vanaf 1 oktober gebruiken tijdens je 28-dagen-niet-rokenreis. Vanaf dat moment tellen we af naar de Grote Dag: 1 oktober!

De afgelopen jaren hebben geleerd dat die positieve aanpak, de steun via de app én van andere stoppers het verschil maken. Je staat er nooit alleen voor. Bovendien zijn die 28 dagen natuurlijk goed te overzien. En wist je dat je na die 28 dagen vijf keer meer kans hebt om blijvend te stoppen?

Dat verklaart het succes van Stoptober.

Doe ook mee!

