

# FASE 3

De lange rechte lijn



# Proficiat met je mooie start!

Vergeet niet om tijdens deze mooie prestatie ook te genieten en onderweg elke mijlpaal te vieren met een kleine (of grote) beloning. Begint het te steken of denk je aan opgeven? Hou vol: met een extra dosis wilskracht of ondersteuning van je apotheker haal je de finish! Maar ook onderweg zijn er al enkele mooie overwinningen te boeken ...

## 10 tips voor je nieuwe en gezonde levensstijl!

Nu je niet meer rookt, wil je misschien ook werk maken van een **gezonde levensstijl**? Dat komt goed uit, want in deze fase is de winst extra groot! Want je krijgt méér energie en dat maakt je Stopathon een flink stuk makkelijker. Bovendien helpt dit om **je gewicht onder controle te houden**. Een paar tips?

- 1 **Drink veel water**, tussen 1,5 en 2 liter per dag.
- 2 **Eet elke dag 2 of 3 stukken fruit**. Vermijd fruit dat veel suiker bevat zoals druiven, vijgen, kersen ...
- 3 **Verhoog je dagelijkse dosis vitamine C** (dit helpt om de nicotine te verdrijven) en eet meer groenten.
- 4 **Eet 5 keer per dag**: ontbijt, snack in de voormiddag, lunch, vieruurtje en avondeten.
- 5 **Vermijd calorierijk voedsel** tussen de maaltijden door.
- 6 **Wissel 'vastperiodes' niet af met zware maaltijden**. Vermijd zware maaltijden en voeding uit blik, kruiden of gekruid eten en gefrituurde dingen.
- 7 **Eet minder rood vlees en meer vis**.
- 8 **Kies voor mager eten**.
- 9 **Vermijd of beperk gefrituurd eten of vetrijke bereidingen**. Kies liever voor bakken of grillen.
- 10 **Eet minder suiker**.





# Opgelet voor valse excuses!

Stoppen met roken begint met een ijzersterke motivatie. Maar wie er tegen opziet om de eerste stap te zetten – of het moeilijk krijgt onderweg – vindt altijd wel een excuus om te roken. Daarom willen we je alvast waarschuwen: **laat je niet vangen** door je eigen gevoelens of veelgehoorde fabeltjes!

### **(Faal)angst of gebrek aan motivatie?**

Misschien denk je dat stoppen met roken helemaal niet zoveel voordeel oplevert of heb je angst voor eventuele nadelen. Dan hebben we goed nieuws: er valt op elke leeftijd heel wat te winnen én je hoeft geen angst voor (bijvoorbeeld) gewichtstoename te hebben. En onderschat jezelf niet: met jouw wilskracht en onze steun komt de finish een flink stuk dichterbij!

### **Dacht je dat de gevolgen nog wel meevallen?**

Iedereen kent wel een roker die honderd werd. Maar er zijn er véél meer die een pak gezonde levensjaren verliezen: de cijfers voor België liegen er niet om. Om nog maar te zwijgen van alle andere gezondheidsrisico's.

Laat je dus niet vangen: er zijn trouwens veel meer goede redenen om te stoppen dan om dat niet te doen!

### **Wist je dit?**

*Het is mogelijk dat je een toename van de eetlust ervaart. Dit kan tot 6 maanden of meer duren. Hierdoor is het ook mogelijk dat je in de eerste 3 maanden wat bijkomt. Over het algemeen is het gewicht van iemand die gestopt is met roken gelijkaardig aan dat van iemand die nog nooit gerookt heeft.*

### **Toch in de val getrapt?**

Geen paniek: bij de hindernissen in Fase 4 bieden we eerste hulp bij een relapse en geven we je tips om de draad weer op te pikken!

## FASE 3

De lange rechte lijn

Jouw  
gezondheidsupdate



# Proficiat met je eerste weken als niet-roker! En, hoe voelt dat?



### Na 2 weken

Je hebt duidelijk meer energie en je algemene conditie gaat erop vooruit.



### Na 2-12 weken

De circulatie door je lichaam verbetert. Wandelen en sporten worden gemakkelijker en je teint wordt stralender.



### Na 4 weken

Je conditie is sterk verbeterd. Je longen krijgen terug meer capaciteit.



### Na 4-12 weken

Je moet minder hoesten en je adem piept minder.



Tips en  
advies



## Cravings? Tijd om je dosis te checken!

Heb je nog steeds (veel of regelmatig) last van ontwenningsverschijnselen? En gebruik je nicotinevervangers? Pas dan extra goed op en denk zeker niet dat je ze nu wel kan missen! Haal **je nieuwe voorraad** patches bij je apotheker en **vraag eerst advies** voor je begint af te bouwen. Het zou jammer zijn als al je inspanningen tot nu toe verloren zouden gaan, toch?

4





# Eerste hulp bij 'cravings': dit kan je doen!

Eerst en vooral: neem je dagboek (zie Tools en oefeningen in Fase 2) er nog eens bij en kijk of je in soortgelijke situaties al vaker het verlangen voelde om weer te roken. Misschien kan je die **situaties vermijden** in de toekomst? Stel bijvoorbeeld dat een avond op café of een afspraak met een vriend(in) die rookt je in verleiding brengt, is het beter om dat in deze fase nog even uit te stellen.

In je dagboek kan je ook zien **wat je de vorige keer deed** om de drang weer de kop in te drukken. Misschien kan je dezelfde techniek opnieuw toepassen? Nog beter is om vooraf al **een strategie** te bepalen. Ga na welke omstandigheden voor jou een hoog risico inhouden, en maak voor elk daarvan al een plan. Bijvoorbeeld:

**Als**

**Dan**

Als	Dan
<i>Ik op café beland en wil roken</i>	<i>Vertrek ik onmiddellijk en wandel een blokje om</i>

