

Stopplan bij stoppen met roken

Stopplan van:

1. Mijn stopdatum is:

2. Afleiding zoeken

Deze dingen vind ik leuk om te doen:

3. Goed voor jezelf zorgen

Ik zorg goed voor mezelf door:

4. Hulp vragen

Ik vraag hulp door:

Dit stopplan is onderdeel van de beeldverhalen over hulp bij stoppen met roken.