

Wat gebeurt er als je stopt met roken?

En wat kan je daartegen doen?



Prikkelbaar



Meer sporten



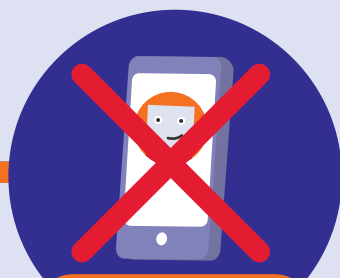
Mediteren



Ademhalings-oefeningen



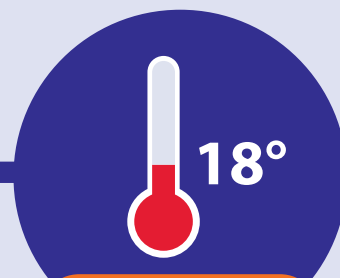
Slecht slapen



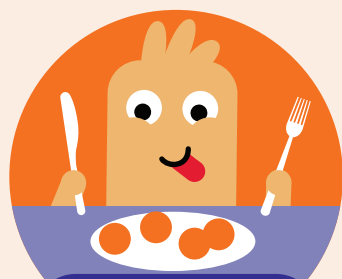
Geen scherm voor 't slapen



Vaste tijd naar bed



Slaap in een koele kamer



Aankomen in gewicht



Eet gezonde snacks



Drink meer water



Eet meer vezels



Slechte concentratie



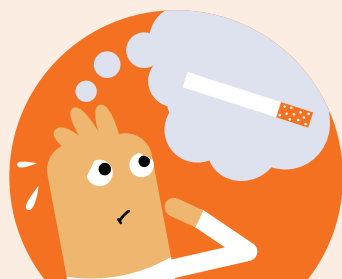
Neem meer pauzes



Doe 1 taak tegelijk



Zoek een stille plek



Trek in sigaret



Zoek afleiding



Denk aan je motivatie



Bewegen