



## IS ROKEN GOED VOOR DE LIJN?

Door SmartStop | 13-24 jaar

Dat roken goed is voor de lijn, is een mythe. De **kans bestaat dat je wat bijkomt als je stopt** met roken. Want veel ex-rokers grijpen naar eten als vervanging voor een sigaret. Maar dat betekent niet dat je van roken mager wordt.

**Extra kilo's vermijden?** Start dan niet met roken, of stop er mee. Want hoe langer je wacht, hoe moeilijker het wordt om je gewicht onder controle te houden.

Schrik om bij te komen? Zorg dat je **altijd een kauwgom op zak** hebt. Die heeft weinig calorieën. En het lege gevoel in je mond verdwijnt meteen.

**Stoppen met roken** heeft nog **voordelen**: je bespaart heel wat geld, je eten smaakt beter, je vermijdt vieze tanden en geurtjes, ....

Nog twijfels? [Sexiness in a Stick](#) toont je wat roken met je doet. Aan jou de keuze!

### PRAAT EROVER



#### Bel met Tabakstop

Bel gratis en anoniem op  
0800111000 op werkdagen van 15-  
19 u.