

# Mei Rookvrij

Dat is maand mei niet roken.

Ga jij de uitdaging aan?

[www.zorgzaamleuven.be/  
meirookvrij](http://www.zorgzaamleuven.be/meirookvrij)



# Maak van jouw Mei Rookvrij extra succesvol met deze tips:

- Gooi de avond voordien alle sigaretten weg en leg asbakken en aansterkers uit het zicht.
- Wat zijn jouw rookmomenten? Denk na wat je in de plaats gaat doen.
- Vraag aan je huisgenoten om je te steunen en eventueel zelf ook mee te doen
- Zin in een sigaret? Dink een glas water, beweeg even, eet een stuk fruit...
- Blijf vooral doorgaan. Ook al heb je er eentje opgestoken. Niets is verloren. Doe terug mee.