

**DOE MEE
STOPTOBER.**

**STOPPEN
MET
ROKEN?
BEGIN
MET 28
DAGEN.**

5 keer zoveel kans om het
voorgoed vol te houden.

DOE MEE MET STOPTOBER.

HET GAAT JE LUKKEN

Stoppen met roken of vaper is niet niks. Het is een topprestatie. En Stoptober - samen 28 dagen niet roken in oktober - wordt jouw superstart. Want als je het volhoudt, heb je 5 keer zoveel kans om voorgoed te stoppen. Doe je mee? Echt, het gaat je lukken.

MET DE GRATIS APP

Wij helpen je volhouden op makkelijke én moeilijke dagen via de gratis Stoptober app. Daarin krijg je elke dag positieve berichten, afleiding en tips. Ook zie je wat je uitspaart door niet te roken of te vaper, de mijlpalen die je bereikt en nog veel meer. Scan de QR-code om van jouw Stoptober een succes te maken.

JE HOEFT HET NIET ALLEEN TE DOEN

Als stopper verdien je alle support. Je vrienden of familie kunnen al een grote steun zijn. Maar wist je dat coaching of begeleiding bij stoppen met roken vergoed wordt vanuit je basisverzekering? Dit is hét moment om daar gebruik van te maken. Vraag ernaar bij je huisarts of praktijkondersteuner of ga naar **ikstopnu.nl**

Meer informatie over Stoptober vind je op **stoptober.nl**

