



GRATIS STARTEN MET STOPPEN?

Misschien heb je het al een paar keer geprobeerd? Je wil het zo graag maar het lukt je maar niet. Je valt terug in oude gewoontes bij stress of als anderen om je heen een sigaret opsteken. Met het Rookvrij en Fitter programma kom jij **VOOR ALTIJD** van het roken af!

Na een intake met een Rookvrij en Fitter coach maak je jouw actieplan om te stoppen compleet. Ook bespreken we of jij **GRATIS** gebruik wil maken van nicotine vervangende middelen (Zoals pleisters, kauwgom en/of zuigtabletten. Je gaat jezelf goed voorbereiden zodat deze stoppoging wel slaagt! Ook ontvang je een werkboek en een knijpbal ter ondersteuning. In de eerste drie weken dat jij bent gestopt zijn er zes groepssessies waar je samen met mede stoppers actief in gesprek gaat. Ook komt de knijpbal regelmatig terug met verschillende oefeningen die je inzet op moeilijke momenten.

Na een laatste gesprek met de Rookvrij en Fitter coach is het dan zo ver! Jij bent **VOOR ALTIJD** Rookvrij en Fitter! Stel je eens voor hoe dat voelt.



**ROOKVRIJ
EN FITTER**

100% VERGOED VANUIT BASISVERZEKERING



LOTJE PULLES

Rookvrij en Fitter coach &
BLCN leefstijlcoach bij
benVitaal



LISANNE SPOON

Rookvrij en Fitter coach,
BLCN leefstijl coach & BGN
gewichtconsulente bij
benVitaal

**SCAN DE QR
CODE EN
MELD JE
AAN**



MEER INFO?

+31 - (0)43 306 80 62

www.benvitaal.nl