



Rokers verdienen 'n beloning
ALS ZE 24 UUR NIET ROKEN

DOE ZOALS NOUREDDINE.
**ROOK OP 31 MEI 24 UUR NIET EN
MAAK KANS OP EEN FIETS**

Schrijf je nu in op www.verdieneenbeloning.be of bel naar het gratis nummer 0800 111 00

Rokers verdienen 'n beloning

ALS ZE 24 UUR NIET ROKEN

DOE ZOALS NOUREDDINE.
**ROOK OP 31 MEI 24 UUR NIET EN
MAAK KANS OP EEN FIETS**
DE STEUN VAN ELS HEB JE AL!

- ✓ SCHRIJF JE IN OP WWW.VERDIENEENBELONING.BE OF OP TABAKSTOP 0800 111 00 (GRATIS).
- ✓ ROK OP 31 MEI GEDURENDE 24 UUR NIET.
- ✓ ELKE DEELNEMER ONTVANGT EEN BELONING.
- ✓ 5 GELUKKIGEN KRIJGEN EEN FIETS.



Rokers verdienen 'n beloning
ALS ZE 24 UUR NIET ROKEN

**ROOK OP 31 MEI 24 UUR NIET EN
MAAK KANS OP EEN FIETS**
DE STEUN VAN ELS HEB JE AL!

Schrijf je nu in op www.verdieneenbeloning.be of bel naar het gratis nummer 0800 111 00

ROOK OP 31 MEI 24 UUR NIET EN MAAK KANS OP EEN FIETS

ROOK JE?

Dan verdien je een beloning. Tenminste, als je op 31 mei mee probeert om 24 uur niet te roken. Je krijgt sowieso een gratis weekendkrant met magazine van Het Nieuwsblad en bovendien maak je kans op een fiets.

De grootse beloning krijg je weliswaar van jezelf: dat je een hele dag niet rookt natuurlijk! Dat het je lukt!

DOE MEE!

Deelnemen is eenvoudig. Probeer op dinsdag 31 mei 24 uur niet te roken. Van middernacht tot middernacht. Verder doe je die dag wat je altijd doet: werken, sporten, televisie kijken,... Deelnemen kan dus gewoon in je eigen omgeving. Al wat je moet doen is proberen niet te roken zonder dat er een uitgebreid controleteam op je vingers staat te kijken.

SCHRIJF JE NU IN!

Ga je de uitdaging aan? Schrijf je dan snel in op www.verdieneenbeloning.be of bel naar Tabakstop op het gratis nummer 0800 111 00. Je kan ook bellen als je graag steun of advies hebt bij het niet roken.

BELOON JEZELF!

24 uur niet roken. Was het moeilijk? Wanneer had je erg veel trek in een sigaret? Of was het makkelijk? We willen graag weten hoe je die dag beleefd hebt. Ook als je het niet de hele dag hebt volgehouden. Vul vanaf 1 juni de vragenlijst in op www.verdieneenbeloning.be. Dan win je sowieso een gratis weekendkrant met magazine van Het Nieuwsblad en maak je kans op een fiets. Op basis van jouw persoonlijke ervaringen ontvang je ook nog eens handige tips om niet te roken.

TIPS OM 24 UUR NIET TE ROKEN

24 uur niet roken. Het lijkt misschien lang, maar dat valt best mee. Het is immers de positieve instelling die telt. Probeer er dus een leuke, rookvrije dag van te maken. Deze 6 tips helpen je daarbij. Op www.verdieneenbeloning.be vind je overigens nog meer tips.

1. ZEG OP 31 MEI:

Ik rook vandaag 24 uur niet!

2. HOU OP 31 MEI EEN FLESJE BIJ DE HAND.

Water is goed tegen de trek in een sigaret.

3. ROOK JE ALTIJD BIJ DE KOFFIE?

Doorbreek die gewoonte. Drink eens wat anders.

4. DENK JE ERG VEEL AAN ROKEN?

Denk eraan dat de zin in een sigaret voorbij gaat.

5. ROOK JE ALTIJD NA HET ETEN?

Beweeg de drang naar een sigaret weg, maak een stevige wandeling.

6. ZOEK MENSEN OP DIE NIET ROKEN.

Richt een '24 uur-niet-roken- groepje' op en doe daar leuke dingen mee.