

Word jij op 31 mei rookvrij?



Maandag 31 mei is het Wereld Niet Roken Dag, een initiatief van de World Health Organization (WHO). Wereldwijd worden rokers op deze dag aangemoedigd om te stoppen met roken. Word jij op 31 mei rookvrij?

Maak het jezelf makkelijk en meld je aan voor de training van **Allen Carr's Easyway**. Deze training stelt iedere roker in staat om binnen één dag te stoppen met roken. Moeiteloos en voorgoed.

De Allen Carr methode

Allen Carr ontwikkelde een training waarmee je in 1 dag kunt stoppen met roken. De training gaat niet in op alle bekende gezondheidsredenen om te stoppen. Die ken je immers al. Maar alle redenen waarom je wel rookt, worden tijdens de training tegen het licht gehouden. Dit geeft herkenning. Je krijgt inzicht in waarom je rookt; je gaat het verslavingsprincipe doorzien. Je leert inzien dat alle voordelen die jij denkt dat het roken voor je geeft, zoals bijvoorbeeld een rustmoment, 'valse' voordelen zijn. Als je inziet dat het roken je geen voordelen biedt, dan wil je helemaal niet meer roken en is stoppen eenvoudig en vanzelfsprekend.

Online training

Op 31 mei geven we een online training. De online training duurt ca. 4 uur en wordt gegeven in de vorm van een webinar. Dit wil zeggen dat je alleen de trainer hoort en ziet. De trainer en de andere deelnemers zien jou niet. Tijdens de training kan je vragen stellen via een chatfunctie. Tijdens de training mag je gewoon blijven roken. Aan het einde van de training rook je je laatste sigaret.

De trainers zijn zelf roker geweest. Zij weten precies wat jij doormaakt en hoe het is om te stoppen met roken. Zij hebben zelf ervaren hoe gemakkelijk stoppen met roken, dankzij de Allen Carr methode is.

Het succes

De Allen Carr training wordt in meer dan 50 landen ingezet. De training is bewezen effectief. Wereldwijd zijn in de afgelopen decennia al ruim 30 miljoen mensen gestopt met roken met behulp van de Allen Carr methode. Ook in Nederland zijn duizenden mensen gestopt. Het verbaast rokers dat het stoppen met behulp van deze methodiek zo makkelijk gaat.

Nazorg en persoonlijke ondersteuning

Vind je het toch moeilijk om het na de training vol te houden? Dan kun je gedurende een jaar lang gratis gebruik maken van telefonische ondersteuning, onze trainers staan 24/7 voor je klaar. Daarnaast kun je onbeperkt gebruik maken van gratis (online) vervolgtrainingen, die circa 2 uur duren.

Trainingsdata & aanmelden

- Ga voor een actueel overzicht van de trainingsdata naar inschrijven.allencarr.nl.
- Je kunt je via deze website met de werkgeverscode **gratis** aanmelden voor een training naar keuze.
- Ben je verzekerd bij Menzis, Hema, PMA of Anderzorg? **Vul dan ook jouw huisnummer en postcode in** bij je aanmelding. Deze zorgverzekeraars vergoeden de training namelijk vanuit de basisverzekering. De kosten worden dan niet in rekening gebracht bij je werkgever, maar bij de betreffende zorgverzekeraar. Dit gaat niet ten koste van je eigen risico.
- Na je aanmelding ontvang je een e-mail ter bevestiging en aanvullende informatie over de training.

Meer weten?

Ga voor meer informatie naar allencarr.nl of neem contact met ons op via 085 073 33 99.

**Stoppen met roken
volgens de methode
van Allen Carr**