

# Binnen één dag van het roken af



**Speel jij met de gedachte om te stoppen met roken? Meld je dan aan voor de stoppen met roken training van Allen Carr's Easyway. Deze training stelt iedere roker in staat om binnen 1 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.

## **De training**

De training bestaat uit één live of online bijeenkomst. Aan het eind van de training rook je samen de laatste sigaret, waarna je definitief stopt met roken.

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) vervolptrainingen, die circa 2 uur duren.

#### **Trainingsdata & aanmelden**

Via jouw werkgever ontvang je informatie over de trainingsdata, locatie en de aanmeldprocedure.

#### **Meer weten?**

Ga voor meer informatie naar [allencarr.nl](http://allencarr.nl) of neem contact met ons op via 085 073 33 99.

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