Voorbeeldberichten 31 mei, werelddag zonder tabak

**[Voorbeeldbericht 1: Gezondheidsvoordelen]**

Op 31 mei, is het werelddag zonder tabak. Wanneer mag je welke positieve effecten op je gezondheid verwachten nadat je bent gestopt met roken?

👉🏼 Lees hier hoe je kan stoppen met roken: [www.gezondleven.be/themas/tabak/stoppen-met-roken](http://www.gezondleven.be/themas/tabak/stoppen-met-roken)



**[Voorbeeldbericht 2: Hoe stoppen met roken?]**

**31 mei, Werelddag zonder Tabak**

Meer dan 70% van de rokers probeerde al eens om te stoppen met roken. Gemiddeld hebben mensen 5 à 7 rookstoppogingen nodig om echt van het roken af te komen. Hoe je het precies aanpakt, kies jij natuurlijk zelf. We sommen de mogelijkheden graag voor je op:

👉🏼 Lees hier hoe je kan stoppen met roken: [www.gezondleven.be/themas/tabak/stoppen-met-roken](http://www.gezondleven.be/themas/tabak/stoppen-met-roken)



**[Voorbeeldbericht 3: 10 voordelen]**

**31 mei, Werelddag zonder Tabak**

Iedere roker heeft zijn of haar eigen motivatie om te stoppen met roken. Maar de voordelen zijn voor iedereen gelijk. 🎬Mooi voorgesteld in dit filmpje uit Nederland:

<https://www.youtube.com/watch?v=S2IYVBDZIIY&t=69s>

**[Voorbeeldbericht 4: Generatie Rookvrij]**

Wij vinden dat kinderen moeten kunnen opgroeien in een gezonde, rookvrije omgeving … 🪁 Vind jij dat ook? #rokenmijnietbellen

Deel hierbij het filmpje at op 31 mei komt op Facebookpagina van Generatie Rookvrij.