



## Boeken om te stoppen met roken

Elk jaar op 31 mei is het 'Werelddag zonder Tabak'. Traditioneel een moment om stil te staan bij de gevolgen van het roken. Want wie zijn leven lang rookt, heeft 50% kans om vroegtijdig te overlijden aan een aandoening die het gevolg is van zijn rookgedrag.

En waarom eens geen boek lezen over stoppen met roken? Een (niet limitatief) overzicht:

TIP - *Zo stop je met roken - de gouden formule* van Robert West, de bekende Engelse rookstopprofessor en -wetenschapper. Nog maar net in het Nederlands beschikbaar en met achteraan heel wat nuttige info en links voor Vlaanderen (Uitgeverij Luitingh-Sijthoff/NL - november 2014).

ROBERT WEST  
Een revolutionaire methode van de  
grootste expert ter wereld op het gebied  
van roken en verslaving



ZO  
STOP JE MET  
ROKEN  
De gouden formule

*Nederland stopt met roken* van de longartsen Pauline Dekker & Wanda de Kanter (paperback, uitgeverij Thoeris 2012). In het boek leggen ze haarfijn uit hoe je stopt. Zij hielpen al duizenden patiënten van het roken af. [www.nederlandstopt.nu](http://www.nederlandstopt.nu)

*Succesvol stoppen met roken* van Claudia Put (Standaard uitgeverij)

*Stoppen met roken* van Allen Carr (Paperback 2007)

*Stoppen met roken voor vrouwen* van Allen Carr (Paperback 2008)

*Stoppen met roken voor dummies* van David Brizer (uitgeverij Pearson Education Benelux)

*Eenvoudig stoppen met roken - waarom en hoe* van Wim Geysen (uitgeverij Sigma Press)

*De Gemakkelijke Stoppen Methode* van Eric Eraly (Cyclus)

*Verboden te roken - verhalen van rokers en niet-rokers* (uitgeverij Contact)

*Stoppen met roken in 100 bladzijden* van Tom Coninx (uitgeverij Houtekiet 2009)  
Meer info [www.logoantwerpen.be](http://www.logoantwerpen.be)