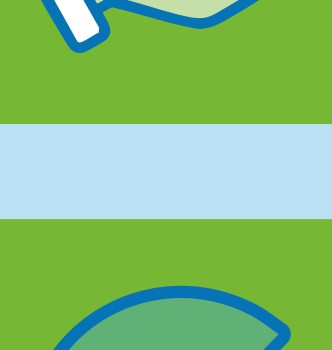


STOPPEN met roken of vaperen?

ROOKVRIJ
EN FITTER

Je hoeft het niet
alleen te doen.

HET PROGRAMMA VAN ROOKVRIJ EN FITTER



wordt vergoed door alle
zorgverzekeraars, ook
nicotinevervangers



krijgt 4,8 van de 5 sterren
vanuit Google Reviews

★★★★★



heeft sinds 2020 al meer
dan 24.000 deelnemers
geholpen



hielp 75% van de
deelnemers na twee tot
drie maanden te stoppen



Het Rookvrij en Fitter-programma is
officieel erkend door het RIVM.

WAT LEVERT STOPPEN MET ROKEN OF VAPEN JE OP?

Meer dan **€4.000**
per jaar besparing*



*gebaseerd op 1 pakje
per dag

Al na één jaar tot 50%
minder kans op hartziekten



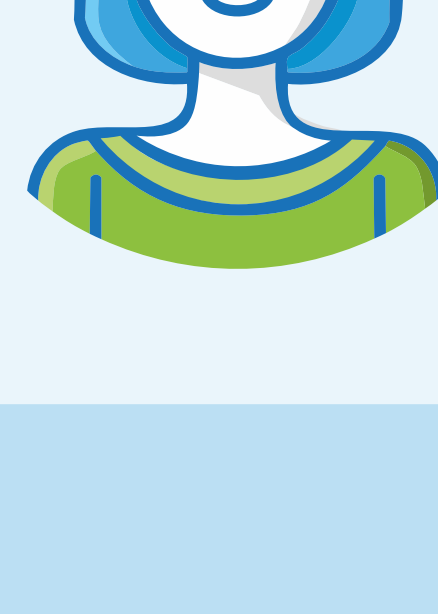
Meer lucht en
energie binnen drie dagen



Betere conditie
binnen twee weken

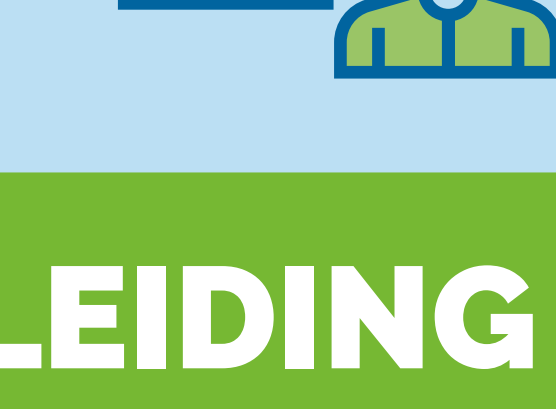


Minder stress
en meer rust



WAT HOUDT HET PROGRAMMA IN?

De begeleiding duurt **twee tot drie maanden**, met extra ondersteuning rond de stopdatum. Je krijgt tot **één jaar** nazorg, zodat je ook rookvrij blijft. Je krijgt dan toegang tot de wekelijkse online **terugkomsessies**, **Fresh Air Walks** en **online community**.



INDIVIDUELE BEGELEIDING

Individuele sessies op locatie,
online of telefonisch: altijd
afgestemd op wat bij jou past

of



GROEPSBEGELEIDING

Verschillende motiverende
groepsessies bij jou in de buurt

WAAROM STOPPEN MET ROOKVRIJ EN FITTER?

Alle zorgverzekeraars **vergoeden** het
programma én nicotinevervangers.
Zonder eigen risico, zonder verwijzing.



Je krijgt hulp van een **vaste
begeleider** om door moeilijke
momenten te komen.

We combineren stoppen met roken of
vaperen met een **gezonde leefstijl**. Dat
maakt het verschil.

Met **persoonlijke begeleiding**,
beweging en **steun** van een
geaccrediteerde coach lukt het écht.

Rookvrij en Fitter sluit naadloos aan op de
NHG-Behandelrichtlijn Stoppen met Roken.

MEER INFORMATIE OF KENNISMAKEN?

Ga naar

rookvrijenfitter.nl/inschrijven

✉ info@rookvrijenfitter.nl

☎ 085 060 80 10