



## **Docteur Patrick Bacquaert**

Chief Physician of the Research Institute for Wellness,  
Medicine and Health Sport (IRBMS)  
Medical advisor for Jebooj

**[www.irbms.com](http://www.irbms.com)**



Hallo,

Je vertelde ons dat je rookte. Wees u ervan bewust dat tabak, samen met een sedentaire levensstijl, een belangrijke risicofactor is voor chronische niet-overdraagbare hart- en vaatziekten en bepaalde vormen van kanker.

Naar schatting sterven er jaarlijks meer dan 60.000 rokers als gevolg van het roken en lijden ook 3.000.000 niet-rokers onder de gevolgen.

Het beste advies dat men kan geven is om te proberen te stoppen met roken.

Om een controle uit te voeren en het proces van stoppen met roken te starten, kunt u naar de gespecialiseerde website [www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr) gaan of met uw arts praten.

Lichaamsbeweging is een uitstekende manier om u te helpen tijdens uw rookstopkuur.

U kunt een programma voor duurzame (aërobe) lichaamsbeweging starten door de basisregels van de voorzorgsmaatregelen te volgen die "Good practice tips: de gouden regels" worden genoemd en die kunnen worden geraadpleegd op de website van de IRBMS.

Ik blijf tot uw beschikking om u te helpen in uw aanpak, die niet gemaakt is om u zorgen te maken, maar om u, indien nodig, toe te staan een aangepaste medische hulp te ontvangen in verband met een praktijk van aangepaste fysieke activiteit.