

 **Philippe, 52 år, rökare sedan han var 12**
03/05/2005

Belgien

"Efter att min läkare rådde mig att sluta röka ringde jag 0800 111 00, Stoppa tobak-linjen.

Tobaksexperten rådde mig att använda ett nikotinsubstitut och sa att jag alltid kunde ringa honom när jag behövde.

Eftersom viljan att röka var mycket stark var de första veckorna svåra och jag var på ordentligt dåligt humör.

Idag, sex månader senare, är min fru och mina barn lyckliga. Huset luktar inte längre tobak och jag har återupptäckt glädjen i att spela fotboll med min son. Jag mår fysiskt bättre. Och dessutom har jag fått tillbaka mitt självförtroende tack vare att jag lyckades sluta röka."

Une initiative de l'Union Européenne

