



Diario del fumatore

Stampate il diario
Ritagliatelo
Conservatelo con le vostre sigarette
Ad ogni sigaretta, riempitelo
La sera, rileggetelo e fate il punto della situazione

Diario n°1 - Data :

www.stop-tabacco.ch

Sig. n°	ora	luogo, attività, persone presenti	Umore o motivo*	Come rinunciare a questa sigaretta	Importanza della sigaretta**
<u>1</u>					
<u>2</u>					
<u>3</u>					
<u>4</u>					
<u>5</u>					
<u>6</u>					
<u>7</u>					
<u>8</u>					
<u>9</u>					
<u>10</u>					

* Umore: neutro, inquieto, stressato, arrabbiato, depresso, contento, rilassato, stanco, annoiato.

** molto importante; importante; non molto importante

Diario n°2 - Data :

www.stop-tabacco.ch

Sig. n°	ora	luogo, attività, persone presenti	Umore o motivo*	Come rinunciare a questa sigaretta	Importanza della sigaretta**
<u>11</u>					
<u>12</u>					
<u>13</u>					
<u>14</u>					
<u>15</u>					
<u>16</u>					
<u>17</u>					
<u>18</u>					
<u>19</u>					
<u>20</u>					

* Umore: neutro, inquieto, stressato, arrabbiato, depresso, contento, rilassato, stanco, annoiato.

** molto importante; importante; non molto importante

Diario del fumatore

Stampate il diario
 Ritagliatelo
 Conservatelo con le vostre sigarette
 Ad ogni sigaretta, riempitelo
 La sera, rileggetelo e fate il punto della situazione

Diario n°1 - Data :		www.stop-tabacco.ch			
Sig. n°	ora	luogo, attività, persone presenti	Umore o motivo*	Come rinunciare a questa sigaretta	Importanza della sigaretta**
<u>1</u>					
<u>2</u>					
<u>3</u>					
<u>4</u>					
<u>5</u>					
<u>6</u>					
<u>7</u>					
<u>8</u>					
<u>9</u>					
<u>10</u>					

* Umore: neutro, inquieto, stressato, arrabbiato, depresso, contento, rilassato, stanco, annoiato.

** molto importante; importante; non molto importante

Diario n°2 - Data :		www.stop-tabacco.ch			
Sig. n°	ora	luogo, attività, persone presenti	Umore o motivo*	Come rinunciare a questa sigaretta	Importanza della sigaretta**
<u>11</u>					
<u>12</u>					
<u>13</u>					
<u>14</u>					
<u>15</u>					
<u>16</u>					
<u>17</u>					
<u>18</u>					
<u>19</u>					
<u>20</u>					

* Umore: neutro, inquieto, stressato, arrabbiato, depresso, contento, rilassato, stanco, annoiato.

** molto importante; importante; non molto importante



Diario del fumatore

Stampate il diario
Ritagliatelo
Conservatelo con le vostre sigarette
Ad ogni sigaretta, riempitelo
La sera, rileggetelo e fate il punto della situazione

Diario n°1 - Data :		www.stop-tabacco.ch			
Sig. n°	ora	luogo, attività, persone presenti	Umore o motivo*	Come rinunciare a questa sigaretta	Importanza della sigaretta**
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

* Umore: neutro, inquieto, stressato, arrabbiato, depresso, contento, rilassato, stanco, annoiato.

** molto importante; importante; non molto importante

Diario n°2 - Data :		www.stop-tabacco.ch			
Sig. n°	ora	luogo, attività, persone presenti	Umore o motivo*	Come rinunciare a questa sigaretta	Importanza della sigaretta**
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

* Umore: neutro, inquieto, stressato, arrabbiato, depresso, contento, rilassato, stanco, annoiato.

** molto importante; importante; non molto importante