

I mio diario di fumatrice/fumatore

Prenditi il tempo necessario per comprendere le tue abitudini: questo ti aiuterà a modificarle più facilmente. Quando senti il desiderio di una sigaretta, di una sigaretta elettronica o di un altro prodotto a base di nicotina, cerca di capire cosa si nasconde dietro questo impulso. Puoi compilare il modulo dopo ogni consumo, salvarlo come PDF o stamparlo. La sera fai il punto della situazione.



SMOKING
TABAC
TABACCO

Nome:

Data:

Siga- retta n°	Ora	Luogo, attività, persone presenti*	Stato d'animo o motivi**	Voglia di fumare****	Necessità sì, no	Attività alternativa
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

* **Attività:** a casa, al lavoro, al telefono, in auto, in pausa, a una fermata di trasporti pubblici

** **Stato d'animo:** neutro, inquieto, stressato, snervato, depresso, soddisfatto, tranquillo, stanco, annoiato

*** **Voglia:** assente, debole, moderata, forte, fortissima

0848 000 181

I mio diario di fumatrice/fumatore

Prenditi il tempo necessario per comprendere le tue abitudini: questo ti aiuterà a modificarle più facilmente. Quando senti il desiderio di una sigaretta, di una sigaretta elettronica o di un altro prodotto a base di nicotina, cerca di capire cosa si nasconde dietro questo impulso. Puoi compilare il modulo dopo ogni consumo, salvarlo come PDF o stamparlo. La sera fai il punto della situazione.



SMOKING
TABAC
TABACCO

Nome:

Data:

Siga- retta n°	Ora	Luogo, attività, persone presenti*	Stato d'animo o motivi**	Voglia di fumare****	Necessità sì, no	Attività alternativa
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

* **Attività:** a casa, al lavoro, al telefono, in auto, in pausa, a una fermata di trasporti pubblici

** **Stato d'animo:** neutro, inquieto, stressato, snervato, depresso, soddisfatto, tranquillo, stanco, annoiato

*** **Voglia:** assente, debole, moderata, forte, fortissima

0848 000 181

I mio diario di fumatrice/fumatore

Prenditi il tempo necessario per comprendere le tue abitudini: questo ti aiuterà a modificarle più facilmente. Quando senti il desiderio di una sigaretta, di una sigaretta elettronica o di un altro prodotto a base di nicotina, cerca di capire cosa si nasconde dietro questo impulso. Puoi compilare il modulo dopo ogni consumo, salvarlo come PDF o stamparlo. La sera fai il punto della situazione.



SMOKING
TABAC
TABACCO

Nome:

Data:

Siga- retta n°	Ora	Luogo, attività, persone presenti*	Stato d'animo o motivi**	Voglia di fumare****	Necessità si, no	Attività alternativa
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

* **Attività:** a casa, al lavoro, al telefono, in auto, in pausa, a una fermata di trasporti pubblici

** **Stato d'animo:** neutro, inquieto, stressato, snervato, depresso, soddisfatto, tranquillo, stanco, annoiato

*** **Voglia:** assente, debole, moderata, forte, fortissima

0848 000 181

I mio diario di fumatrice/fumatore

Prenditi il tempo necessario per comprendere le tue abitudini: questo ti aiuterà a modificarle più facilmente. Quando senti il desiderio di una sigaretta, di una sigaretta elettronica o di un altro prodotto a base di nicotina, cerca di capire cosa si nasconde dietro questo impulso. Puoi compilare il modulo dopo ogni consumo, salvarlo come PDF o stamparlo. La sera fai il punto della situazione.



SMOKING
TABAC
TABACCO

Nome:

Data:

Siga- retta n°	Ora	Luogo, attività, persone presenti*	Stato d'animo o motivi**	Voglia di fumare****	Necessità si, no	Attività alternativa
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

* **Attività:** a casa, al lavoro, al telefono, in auto, in pausa, a una fermata di trasporti pubblici

** **Stato d'animo:** neutro, inquieto, stressato, snervato, depresso, soddisfatto, tranquillo, stanco, annoiato

*** **Voglia:** assente, debole, moderata, forte, fortissima

0848 000 181