

PREPARAZIONE DEI PRIMI GIORNI SENZA SIGARETTE

1. Prepara nei dettagli lo svolgimento dei primi tre giorni senza fumo.
2. Prepara i primi tre giorni compilando la lista di preparazione

1° giorno	Programma giornaliero
Mi alzo	
Mattino	
Mezzogiorno	
Pomeriggio	
Sera	
Vado a dormire	

1° giorno	Lista di preparazione
Acquisti utili	Ad es. frutta, caramelle senza zucchero, farmaci a base di nicotina...
Preparazione	Ad es. gettare tutti gli utensili per fumare, eliminare l'odore di fumo,...

PREPARAZIONE DEI PRIMI GIORNI SENZA SIGARETTE

2° giorno	Programma giornaliero
Mi alzo	
Mattino	
Mezzogiorno	
Pomeriggio	
Sera	
Vado a dormire	

2° giorno	Lista di preparazione
Acquisti utili	Ad es.: frutta, caramelle senza zucchero, farmaci a base di nicotina,...
Preparazione	Ad es.: gettare tutti gli utensili per fumare, eliminare l'odore di fumo, ...

PREPARAZIONE DEI PRIMI GIORNI SENZA SIGARETTE

3° giorno	Programma giornaliero
Mi alzo	
Mattino	
Mezzogiorno	
Pomeriggio	
Sera	
Vado a dormire	

3° giorno	Lista di preparazione
Acquisti utili	Ad es.: frutta, caramelle senza zucchero, farmaci a base di nicotina,...
Preparazione	Ad es.: gettare tutti gli utensili per fumare, eliminare l'odore di fumo