Registro de fumar

Después de fijar su fecha para dejar de fumar, use esta tabla para llevar un registro de sus hábitos de fumador.

- Use esta tabla durante cinco días incluyendo un fin de semana. Anote cada cigarrillo que fuma. Haga una copia si necesita más líneas.
- Cuándo haya terminado, miré la tabla para ver sus hábitos de fumador. Cambiar estos hábitos hará que sea más fácil dejar de fumar.

Fecha	Hora	Dónde	Con quién estaba	¿Qué tan fuertes fueron las ansias de fumar?

Registro de fumar

Fecha	Hora	Dónde	Con quién estaba	¿Qué tan fuertes fueron las ansias de fumar?