

## Diario del fumatore

Utilizza questo diario per identificare le situazioni, le motivazioni e le abitudini che ti spingono a fumare.

### Come usarlo

Per ogni sigaretta fumata, annota l'ora, il luogo, il bisogno che senti di fumare quella sigaretta, l'umore e l'attività che stavi svolgendo.

Questo strumento ti aiuterà a identificare tutte quelle sigarette che fumi in maniera automatica e potrai provare a eliminarle!

Sigaretta	Ora	Luogo	Grado di bisogno	Umore	Attività
1			1 - 2 - 3 - 4 - 5		
2			1 - 2 - 3 - 4 - 5		
3			1 - 2 - 3 - 4 - 5		
4			1 - 2 - 3 - 4 - 5		
5			1 - 2 - 3 - 4 - 5		
6			1 - 2 - 3 - 4 - 5		
7			1 - 2 - 3 - 4 - 5		
8			1 - 2 - 3 - 4 - 5		
9			1 - 2 - 3 - 4 - 5		
10			1 - 2 - 3 - 4 - 5		
11			1 - 2 - 3 - 4 - 5		
12			1 - 2 - 3 - 4 - 5		
13			1 - 2 - 3 - 4 - 5		
14			1 - 2 - 3 - 4 - 5		
15			1 - 2 - 3 - 4 - 5		
16			1 - 2 - 3 - 4 - 5		
17			1 - 2 - 3 - 4 - 5		
18			1 - 2 - 3 - 4 - 5		
19			1 - 2 - 3 - 4 - 5		
20			1 - 2 - 3 - 4 - 5		
21			1 - 2 - 3 - 4 - 5		
22			1 - 2 - 3 - 4 - 5		
23			1 - 2 - 3 - 4 - 5		
24			1 - 2 - 3 - 4 - 5		
25			1 - 2 - 3 - 4 - 5		
26			1 - 2 - 3 - 4 - 5		
27			1 - 2 - 3 - 4 - 5		
28			1 - 2 - 3 - 4 - 5		
29			1 - 2 - 3 - 4 - 5		
30			1 - 2 - 3 - 4 - 5		