

Reducció del nombre de cigarretes diàries



Setmana anterior	Setmana següent
60 cigarretes al dia	40 cigarretes al dia
50 cigarretes al dia	35 cigarretes al dia
40 cigarretes al dia	28 cigarretes al dia
35 cigarretes al dia	25 cigarretes al dia
30 cigarretes al dia	20 cigarretes al dia
25 cigarretes al dia	18 cigarretes al dia
20 cigarretes al dia	15 cigarretes al dia
15 cigarretes al dia	10 cigarretes al dia
12 cigarretes al dia	8 cigarretes al dia
10 cigarretes al dia	6 cigarretes al dia
8 cigarretes al dia	5 cigarretes al dia
6 cigarretes al dia	4 cigarretes al dia
4 o menys cigarretes al dia	DEIXAR DE FUMAR