Quan i per què fumes?

En aquest full has de registrar el nombre total de cigarretes fumades durant **un dia qualsevol**. Hi has d'apuntar l'hora, la situació o les circumstàncies en què ho has fet i el grau de necessitat o d'importància que té cada una de les cigarretes fumades (poques ganes «+», moltes ganes «++» o urgent «+++»).

Finalment, pensa en algunes alternatives per evitar fumar les cigarretes i fer front a aquesta situació.

Hora	Circumstància	Importància (de + a +++)	Alternativa a la cigarreta