

Reducció del nombre de cigarrets

Setmana anterior

Setmana següent

60 cigarrets dia.....	40 cigarrets dia
50 cigarrets dia.....	35 cigarrets dia
40 cigarrets dia.....	28 cigarrets dia
35 cigarrets dia.....	25 cigarrets dia
30 cigarrets dia.....	20 cigarrets dia
25 cigarrets dia.....	18 cigarrets dia
20 cigarrets dia.....	15 cigarrets dia
15 cigarrets dia.....	10 cigarrets dia
12 cigarrets dia.....	8 cigarrets dia
10 cigarrets dia.....	6 cigarrets dia
8 cigarrets dia.....	5 cigarrets dia
6 cigarrets dia.....	4 cigarrets dia
4 o menys cigarrets dia	DEIXAR DE FUMAR