

Cronograma Dia D

3a sessió

Deures Sessió 3

CAP

Sessions	Data	Hora	CO	Pes	TA
PREPARA'T!					
DECIDEIX-TE!					
DIA D* I RELAXACIÓ *Primer dia sense fumar					
ALIMENTACIÓ I EXERCICI					
PREVENCIÓ DE RECAIGUDES					
PREVENCIÓ DE RECAIGUDES					
PREVENCIÓ DE RECAIGUDES					
PREVENCIÓ DE RECAIGUDES					
PREVENCIÓ DE RECAIGUDES					
PREVENCIÓ DE RECAIGUDES					
PREVENCIÓ DE RECAIGUDES					

Per al bon funcionament del grup, si no pots assistir a algunes de les sessions, t'agraïrem que ens avisessis.