ANNEX 5

Cronograma Dia D 4a sessió

**Deures Sessió 3**

**CAP**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sessions** | **Data** | **Hora** | **CO** | **Pes** | **TA** |
| **PREPARA’T!** |  |  |  |  |  |
| **DECIDEIX-TE!** |  |  |  |  |  |
| **ATREVEIX-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 |  |  |  |  |  |

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