

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'agraïrem que ens avisessis.