

COME SMETTERE DI

FUMARE

PER SEMPRE

INDICE

INTRODUZIONE	4
QUIZ	7
CONOSCERE IL NEMICO	10
GLI EFFETTI DELLA NICOTINA	10
DA DOVE COMINCIARE PER SMETTERE DI FUMARE	11
COME SMETTERE IN 7 GIORNI	11
COME GESTIRE IL BISOGNO	13
MANIPOLAZIONE: LE RAGIONI CHE CI PORTANO A FUMARE	14
COMINCIAMO: COME SMETTERE ORA!	14
ALCUNI CONSIGLI PER IL GIORNO IN CUI HAI DECISO DI SMETTERE DI FUMARE	17
TABELLE	19

INTRDUZIONE

Non pensi che sia giunto il momento di smettere di fumare? Magari hai già smesso altre volte? Lo scopo di questo libro è di aiutarti a smettere per sempre, senza la voglia di ripartire. In una sola settimana dopo aver iniziato a smettere di fumare, si può essere liberi dal tabacco per sempre.

COSA BISOGNA SAPERE?

Se hai deciso di smettere, sai che cosa fare per combattere quella voglia di fumare una sigaretta?

Vuoi conoscere le ragioni che ti fanno accendere quella sigaretta?

Se si sta ancora fumando, è necessario chiedersi: "Sono pronto a smettere di fumare"?

Posso farlo con successo?

Ci sono due fattori che determineranno il vostro successo:

1. Devi avere il desiderio di abbandonare la tua abitudine.
2. Devi avere la fiducia e credere che si può fare.

Naturalmente è possibile avere la giusta motivazione a smettere, ma non si riesce per una serie di motivi.

Smettere di fumare può essere un'esperienza spiacevole, poiché le sigarette ti hanno dato qualcosa da

fare per molto tempo. Di conseguenza, è naturale pensare agli eventuali alti e bassi derivanti

dall'abbandono di questa abitudine. La maggior parte di coloro che cercano di smettere, falliscono, e

devono provare diverse volte prima di avere successo definitivo. In caso di dubbi su smettere di fumare,

rimandare fino a che non si è determinati a farlo al 100%.

I RISCHI

Se fumi:

Avrai dodici volte in più la probabilità di morire di cancro ai polmoni.

Avrai dieci volte in più la probabilità di morire per una qualche forma di malattia polmonare.

Avrai otto volte in più la probabilità di morire di cancro della laringe.

Avrai sei volte in più la probabilità di morire di malattie cardiache.

Avrai 2 volte in più la più probabilità di morire di un ictus.

Ora pensaci su per un attimo: non sarebbe molto importante per te per aumentare la tua probabilità di vivere dalle 2 alle 12 volte in più, guadagnando molti anni in più di felicità, avendo un'esistenza sana, e risparmiando migliaia di euro in costi medici ? Un altro vantaggio trascurato è la quantità di denaro risparmiato per non comprare le sigarette, in primo luogo.

Mi spiego:

Se si fuma un pacchetto di sigarette al giorno a 4 euro per confezione, si spendono 1460 euro all'anno.

Se questa abitudine è stata continuativa, diciamo per un periodo di 20 anni, si saranno spesi 29.200 euro in fumo...incredibile! Se si fumano due pacchetti al giorno per lo stesso periodo di tempo la cifra ammonta a ben 58.400 euro!

FIDUCIA IN SE STESSI

Parliamo per un momento della fiducia che riponi in te stesso. Come puoi aiutare te stesso ad avere successo?

Devi essere in grado di rispondere alle seguenti domande:

Cosa puoi fare per ridurre il desiderio di fumare ogni volta che ti colpisce, e che cosa puoi fare affinché ti passi la voglia?

Con le informazioni contenute in questo libro, io ti darò le munizioni necessarie per affrontare questa guerra contro il tabacco. Sarai in grado di resistere alla voglia di fumare ogni volta che ti colpisce diventando così capace di resistere fino a quando ti passa la voglia.

Successivamente, sarà necessario affrontare le ragioni, capire perchè si fuma oggi. Che tipo di soddisfazione puoi ricevere dal diventare non fumatore dal punto di vista fisico, mentale o emozionale?

Ora è il momento di fare un breve quiz a capire perché fumi.

QUIZ – I MOTIVI PIU' IMPORTANTI PER FUMARE

Cerchia il numero appropriato:

1 = mai

2 = talvolta

3 = abbastanza

4 = sempre

- | | | |
|----|---|---------|
| 1. | a.) Fumo quando ho bisogno di un tirarmi su. | 1 2 3 4 |
| | b.) Fumo per evitare di rallentare i miei ritmi. | 1 2 3 4 |
| 2. | a.) Fumo per il piacere di farlo | 1 2 3 4 |
| | b.) Fumo per riflettere in situazioni in cui mi sento
a mio agio e rilassato. | 1 2 3 4 |
| 3. | a.) Fumo quando sono arrabbiato. | 1 2 3 4 |
| | b.) Fumo quando sono ansioso. | 1 2 3 4 |
| | c.) Fumo quando sono teso. | 1 2 3 4 |
| | d.) Fumo quando sono depresso. | 1 2 3 4 |
| 4. | a.) mi viene l'ansia quando penso che stanno per
finire le sigarette. | 1 2 3 4 |
| | b.) mi viene l'ansia se devo andare da qualche
parte dove so che non potrò fumare quando
lo desidero. | 1 2 3 4 |
| 5. | a.) Al mattino, mi fumo una sigaretta entro 30 minuti
da quando mi sono alzato dal letto | 1 2 3 4 |
| | b.) Fumo quando non mi sento bene. | 1 2 3 4 |

- | | | |
|----|---|---------|
| | c.) Fumo un pacchetto al giorno o più. | 1 2 3 4 |
| 6. | a.) A volte fumo solo per mantenere le mie mani occupate. | 1 2 3 4 |
| | b.) Fumo quando mi annoio | 1 2 3 4 |

VALUTAZIONE

Un punteggio alto nel gruppo uno (1) indica che si fuma per la necessità di stimoli o di energia supplementare. Il fumo ci aiutata a rimanere svegli oppure ci da una sferzata di energia per completare un compito. Fumi quando il tuo corpo dice che hai bisogno di riposo, ma hai un lavoro da compiere.

Un punteggio alto nel gruppo due (2) indica che si fuma per cercare il rilassamento, che sia fisico, mentale, o entrambi. È possibile che si fumi durante le pause al lavoro, dopo aver completato un lavoro difficile, o quando siamo in compagnia di una tazza di caffè o di bevande alcoliche.

Punteggi alti nel gruppo tre (3) indicano che si utilizza il fumo come specchio degli effetti negativi della propria vita. Fumi quando ti senti arrabbiato, depresso, teso o ansioso.

Un punteggio alto nelle domande (4) rispecchia una certa dipendenza psicologica. Si ha paura di essere a corto di sigarette prima che questo accada, così come siamo preoccupati quando si presenta la possibilità che ci venga a mancare la nicotina.

Il gruppo di cinque (5) suggerisce una dipendenza chimica. Se il punteggio delle vostre risposte è stato elevato in questo gruppo, ciò significa che senza il fumo occasionale, si inizia a manifestare sintomi di astinenza e, perciò, disagio.

Il gruppo di sei (6) ci dice che si utilizza il fumo per avere qualcosa da fare con le mani quando si è nervosi o a disagio, magari in situazioni sociali, oppure quando si è annoiati.

Le diverse categorie di domande del quiz ci danno una grande varietà di motivi per cui persone con esigenze diverse fumano. La nicotina è una droga molto potente! E più diffusa della dipendenza

dall'eroina o dalla cocaina. Se leggete i giornali, è facile constatare che i produttori di sigarette manipolano la quantità di nicotina nelle sigarette per fornire un sapore consistente e anche per assicurarsi che si ottenga la stessa dose con ogni sigaretta si accende.

CONOSCERE IL NEMICO

Cos'è che nel fumo ci dà tutta questa assuefazione?

Anche se fumi solo qualche sigaretta al giorno, perché ti senti così male quando tenti di smettere?

La nicotina crea una reazione biochimica nel tuo corpo che ha un effetto immediato sul tuo stato d'animo, sulla tua capacità di ragionare, e sul tuo metabolismo. Quanto più si fuma, più alto sarà il livello di dipendenza chimica raggiunto. Fumatori leggeri possono diventare altrettanto dipendenti dalla sigaretta a causa dell'impatto psicologico della nicotina. In questo modo si possono alterare atteggiamenti e sentimenti in determinate situazioni.

GLI EFFETTI DELLA NICOTINA

E' solo una questione di secondi, dopo il primo tiro, che la nicotina inizia ad avere un effetto sul sistema nervoso centrale, e sul resto del corpo. Alcune aree del cervello, quando stimolate dalla nicotina, consentono di pensare più chiaramente. Altre aree del cervello si trovano in un centro di piacere che, se stimolato, può farti sentire più rilassato e meno ansioso.

La nicotina influenza anche gli ormoni prodotti dal corpo creando così una vera e propria dipendenza chimica che invoglia ad attingere a questa sostanza. I fumatori incalliti, infatti, sono diventati dipendenti da livelli più elevati di ormoni. Hanno bisogno di una sigaretta a determinati intervalli di tempo. Al momento in cui la stimolazione degli ormoni comincia ad affievolirsi, hanno bisogno di un'altra sigaretta per rientrare nella propria zona di comfort. Se non si ottiene quella sigaretta, la voglia comincia.

DA DOVE COMINCIARE PER SMETTERE DI FUMARE

Molte persone hanno scoperto l'attività fisica inserita nel loro programma di smettere di fumare ha aggiunto un contributo enorme per aiutarli. Ci sono molte ragioni per questo:

Quando le persone sono più attive, acquisiscono sempre più fiducia in se stesse. Si sentono più energiche e sono più in grado di affrontare la tensione nella loro vita. Con maggiore attività fisica, l'odore del tabacco diventa effettivamente fastidioso. Ogni volta che si sente il bisogno di fumare dopo aver deciso di smettere, è opportuno alzarsi e muoversi invece. Un breve attività fisica è in grado di fornire lo stesso slancio vitale che potrebbe essere ricevuto da nicotina.

COME SMETTERE IN 7 GIORNI

Adesso siete pronti per considerare la seguente domanda:

Come e quando vuoi smettere di fumare?

Ci sono solo due modi per smettere di fumare in modo efficace, immediatamente (quello che in gergo si dice "cold turkey"), oppure gradualmente. Quando si esce a poco a poco dal fumo, si utilizzano vari metodi per diminuire prima di arrivare alla faticosa ultima sigaretta. Uno vale l'altro. Scegli quello che più adatta al tuo temperamento. In ogni caso, un cerotto alla nicotina può rivelarsi un reale alleato, soprattutto se sei un fumatore incallito.

Prova questo test per vedere qual'è la direzione giusta per te.

“SCEGLI QUALE METODO FRA QUESTO VUOI ADOTTARE”

Rispondere alle domande cerchiando "sì", "no", o "non so".

7. Smettere di fumare è una delle cose più importanti al mondo per me in questo momento.

Sì no non so

8. Riesco a risolvere un problema difficile senza fumo.

Sì no non so

3. Devo smettere di fumare e le mie ragioni sono buone abbastanza per farlo ora.

Sì no non so

4. Se smetto in questo momento, so di poter trovare un modo per resistere al desiderio di fumare, anche se è forte

Sì no non so

Se la tua risposta a tutte queste domande è sì, potresti essere un ottimo candidato per uscirne fuori immediatamente. Ma prima di farlo, continua a leggere per ottenere gli strumenti necessari per farlo con successo. Dopo aver letto quanto segue, imposta un tempo in cui smettere. Se non adesso, fallo domani, ma fallo!

E i dubbi che senti adesso?

La maggior parte dei fumatori avranno avuto un senso di dubbio, quando hanno letto le domande di cui sopra. Probabilmente non sei sicuro della tua capacità di riuscire a resistere ad ogni desiderio futuro di fumare, o di riuscire a trovare qualcosa per sostituire i sentimenti che il fumo ti ha dato.

Perciò al fine di avere la fiducia necessaria per smettere, è importante rispettare questi due punti:

(1) devi trovare una alternativa per gestire la voglia di fumare, quando colpisce.

(2) devi creare modi per affrontare le ragioni per cui hai fumato in precedenza.

Dovrai svolgere il compito di risolvere queste due questioni, in modo che quando arriverà il giorno in cui hai programmato di smettere, sarai sicuro di farlo.

COME GESTIRE IL BISOGNO

Vediamo adesso l'artiglieria a tua disposizione. Ci sono diverse armi che è possibile utilizzare nella tua missione per smettere di fumare.

CIASCUNA DI QUESTE ARMI FUNZIONA- E' STATO DIMOSTRATO

È possibile utilizzarne una, tutte, o una combinazione selezionata per raggiungere il tuo obiettivo finale. La voglia di fumare è immediata, e di solito dura per non più di cinque minuti. Se si riesce a resistere per quel periodo di tempo, è possibile ridurne lo stimolo.

9. Fai un respiro profondo, trattienilo per alcuni secondi, ed espira come se avessi appena preso il tuo primo tiro di sigaretta. Parte della sensazione piacevole che si prova col fumo è il risultato diretto di prendere un respiro profondo. Un bel respiro ti permette di acquisire un apporto massimo di ossigeno, ed espirando emetti grandi quantità di anidride carbonica. Ciò si traduce in una sensazione di relax. Provaci e vedrai!
10. Prendi un sorso d'acqua più volte durante questo periodo di cinque minuti. Può aiutare a diminuire il bisogno di fumare, e ti dà qualcosa da fare con le mani. L'acqua in più aiuterà anche ad espellere la nicotina fuori dal tuo corpo.
11. Metti qualcosa in bocca che non abbia calorie, come una radice di liquirizia, uno stuzzicadenti, o un altro sostituto di una sigaretta.
4. Datti da fare con qualcosa, qualsiasi cosa, per tenerti occupato per i prossimi cinque minuti.
5. Fintanto che c'è il desiderio, masticare una gomma o una caramella dura.
6. Alzarsi e muoversi per cinque minuti. Aiuterà la voglia di fumare a scomparire
12. Usare un cerotto alla nicotina come terapia sostitutiva.

MANIPOLAZIONE: LE RAGIONI CHE CI PORTANO A FUMARE

Senza sigarette diventerai una persona piena di energia.

Rilassati e goditi il piacere del relax senza sigarette.

Rispondi alle tue tensioni senza una sigaretta.

Reagisci alla dipendenza psicologica.

Reagisci alla dipendenza chimica da nicotina.

Teni le mani occupate per combattere la noia.

COMINCIAMO: COME SMETTERE ORA!

La prima cosa da fare è fissare una data in cui smetterà di fumare. Cominciamo una settimana da oggi.

Ciò vuol dire che avrai un sacco di tempo per preparare le armi del tuo arsenale. L'ottavo giorno da oggi, sarà l'inizio della fine della tua abitudine di fumare.

Giorno 1 e 2

Esamina il tuo comportamento nel fumare per i primi due giorni. Ogni volta che accendi una sigaretta, chiediti:

1. Perché mi fumo questa sigaretta?
2. Sarebbe facile o difficile fare a meno di questo?
3. Se non avessi questa sigaretta da fumare, che cosa potrei fare?

Giorno 3

Esci e testa le tue armi oggi.

Almeno una volta oggi, usa le armi per abbattere la voglia di fumare.

Durante i cinque minuti che ci vorranno per farti passare la voglia, prova le armi del tuo arsenale.

Provane una, tutte, oppure trova una combinazione che funziona per

Giorno 4

Oggi è il giorno del grande test. Se non hai già provato, salta una o due di quelle sigarette che ritieni possano essere le più difficili a cui rinunciare nella tua routine quotidiana. Scegli quelli che hai trovato "difficili" durante il periodo di monitoraggio.

Ricorda, questo è un periodo di pratica, e non devi arrabbiarti se non ti riesce di rinunciare a una sigaretta difficile. È necessario praticare e sperimentare armi diverse per capire quali di esse sono più efficaci.

Se hai trovato saltare quella sigaretta molto difficile o addirittura impossibile, verifica ogni fattore che ha influenzato il tuo insuccesso. Le cause più comuni di difficoltà o di fallimento che ha un candidato a smettere di fumare sono:

Proprietà chimica della dipendenza

Quando non hai quella sigaretta, ti senti schifoso. Se sei un fumatore accanito, un cerotto alla nicotina può aiutare ad alleviare i tuoi sentimenti cattivi.

Pressioni sociali

Potresti trovarti in una situazione (giocare a carte, una festa, una pausa caffè) durante la quale fumeresti normalmente. Può essere utile far sapere agli altri il tuo desiderio di smettere, e anche le tue ragioni per smettere. Avvalerti dell'aiuto di un non fumatore con cui confidarti. Fare in modo che lui o lei sia a conoscenza dei tuoi obiettivi in modo da non dire o fare niente per instillare un impatto negativo sul vostro desiderio di smettere.

Se ritieni di non si poter resistere alle pressioni sociali del fumo, considera la possibilità di rinunciare a questi incontri sociali per due o tre settimane fino a quando la voglia sarà passata e potrai stare bene di nuovo senza fumare.

La tensione e le emozioni negative

Una crisi si verifica durante il tuo lavoro quotidiano, e uno dei motivi principali che ti ha portato a fumare è stata la conseguente riduzione della tensione. Prova a rispondere alle tue emozioni negative e ad utilizzare la tensione riducendo i metodi di cui abbiamo parlato in precedenza. Allontanati dalla zona a cui hai associato la tensione. Fai una passeggiata, o vai in un'altra stanza. Potresti anche scoprire che la gomma alla nicotina ti darà il sollievo necessario ad abbattere la tensione.

Giorni 5, 6 e 7

È ora di abbassare il numero di sigarette. Nei prossimi tre giorni, il tuo obiettivo è quello di uscire da questa settimana avendo fumato la metà delle sigarette che fumi abitualmente. Se hai iniziato con un pacchetto al giorno, scendi a dieci sigarette al giorno, o meno. Meno ne fumi meglio è. Durante i giorni 5 e 6, imposta i tuoi obiettivi per il raggiungimento di risultati positivi il giorno 7. Mantieni il tuo record minimo di sigarette fumate durante questi tre giorni, e continuerà a diminuire la dipendenza da nicotina.

Che cosa fare se hai ancora dei dubbi? Ciò è probabilmente dovuto alla tua dipendenza chimica da nicotina. Si tratta di una droga molto potente, e molti fattori hanno lavorato insieme per farti diventare dipendente. Discutere con il medico circa la possibilità di applicare il cerotto o di utilizzare delle gomme alla nicotina. La nicotina è l'ancora con cui il fumo si è attaccato a te, oltre ad essere l'elemento che trasporta gli effetti dannosi in giro per tutto il tuo corpo. Con l'aiuto del cerotto o della gomma, avrai tutti gli strumenti necessari per riuscire con successo a smettere. Il cerotto o la gomma daranno un afflusso costante di nicotina nel tuo sistema, che sarà ridotto lentamente in un periodo di diverse settimane. **NON FUMARE** mentre hai il cerotto. Si potrebbe sperimentare una pericolosa overdose di nicotina.

NOTE; Le donne in gravidanza non dovrebbero usare la gomma o il cerotto. I fumatori con qualsiasi forma di malattia di cuore dovrebbero consultare un medico prima di utilizzare.

ALCUNI CONSIGLI PER IL GIORNO IN CUI HAI DECISO DI SMETTERE DI FUMARE

Se non sei completamente sicuro che si può resistere alla tentazione di fumare dopo aver smesso, può essere necessario rimuovere qualsiasi promemoria visivo del fumo dalla tua vita e dalle tue aree di lavoro. Butta via i posacenere, sbarazzati di accendini, fiammiferi e qualsiasi altra cosa che potrebbe essere associata con il fumo. Perché dovresti sforzarti di resistere alla voglia di fumare quando è molto più semplice rimuovere solamente i promemoria? Se conservi un pacchetto di sigarette in casa o in ufficio, c'è una buona probabilità che si possa prenderne una. Proprio questa potrebbe essere la sigaretta che ami più.

AFFRONTARE I SINTOMI DI RECESSO

Possono verificarsi vertigini durante i primi uno o due giorni. Fai una breve pausa, passerà.

Può comparire mal di testa in qualsiasi momento durante le prime settimane. Cerca di rilassarti. Prendi qualsiasi rimedio usuale per mal di testa come, ad esempio, un panno freddo sulla parte posteriore del collo oppure allevia lo stress facendo una breve passeggiata.

Durante le prime settimane potresti sentirti stanco, ma se tenti di meditare o di rilassarti durante le prime settimane, passerà sicuramente.

La tosse può effettivamente aumentare durante i primi giorni, semplicemente perché il residuo del fumo non è stato evacuato dal sistema.

Nei primi giorni può anche verificarsi un certo senso di oppressione al torace. Riposa e fai respiri profondi, presto se ne andrà.

Sempre nei primi pochi giorni potresti soffrire di insonnia. Cerca di stare lontano da bevande che hanno un alto contenuto di caffeina, cerca di non fare esercizio fisico troppo intenso nelle ore prima di coricarti. Un bagno

caldo prima di andare a letto può essere utile.

La *stipsi* può verificarsi nel primo mese dopo che hai smesso. In questo caso, mangia cibi con un alto contenuto di fibre, bevi molti liquidi, e fai qualche esercizio di fitness.

Infine, nelle prime settimane, potresti riscontrare problemi a *concentrarti*. Preparati a questo, fai una pausa o fai del movimento per un breve periodo di tempo.

e pagine che seguono ti daranno un modulo d'esempio per tracciare il tuo progresso da quando inizi a smettere di fumare. Sono tutte auto esplicative e si riveleranno indispensabili per dire definitivamente addio alla tua cattiva abitudine. Su base giornaliera, in una colonna segnerai ogni sigaretta che fumi durante il giorno. Inserisci l'ora, il luogo, e con chi hai fumato; il motivo per cui hai fumato, se è stato facile o difficile sgarrare, e l'arma che intendi utilizzare per combattere la voglia di fumare quel tipo di sigaretta la prossima volta.

**GIORNO 1 – SIGARETTE
FUMATE**

DATA:

NO.	ORA	LUOGO E CON CHI	MOTIVAZIONE PER AVER FUMATO	FACIL E?	ARMA DA USARE
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					

**GIORNO 2 – SIGARETTE
FUMATE**

DATA:

NO.	ORA	LUOGO E CON CHI	MOTIVAZIONE PER AVER FUMATO	FACIL E?	ARMA DA USARE
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					

**GIORNO 3 – SIGARETTE
FUMATE**

DATA:

NO.	ORA	LUOGO E CON CHI	MOTIVAZIONE PER AVER FUMATO	FACIL E?	ARMA DA USARE
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					

**GIORNO 4 – SIGARETTE
FUMATE**

DATA:

NO.	ORA	LUOGO E CON CHI	MOTIVAZIONE PER AVER FUMATO	FACIL E?	ARMA DA USARE
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					

**GIORNO 5 – SIGARETTE
FUMATE**

DATA:

NO.	ORA	LUOGO E CON CHI	MOTIVAZIONE PER AVER FUMATO	FACIL E?	ARMA DA USARE
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					

**GIORNO 6 – SIGARETTE
FUMATE**

DATA:

NO.	ORA	LUOGO E CON CHI	MOTIVAZIONE PER AVER FUMATO	FACIL E?	ARMA DA USARE
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					

**GIORNO 7 – SIGARETTE
FUMATE**

DATA:

NO.	ORA	LUOGO E CON CHI	MOTIVAZIONE PER AVER FUMATO	FACIL E?	ARMA DA USARE
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					

