

Registre todas las veces que fuma. Así verá cuáles son sus horarios problemáticos. Esto lo ayudará para ver qué situaciones están más relacionadas con su conducta de fumar

Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
6 - 7 hs.							
7 - 8 hs.							
8 - 9 hs.							
9 -10 hs.							
10 - 11 hs.							
11 - 12 hs.							
12 -13 hs.							
13 - 14 hs.							
14 - 15 hs.							
15 - 16 hs.							
16 - 17 hs.							
18 -19 hs.							
19 - 20 hs.							
20 -21 hs.							
21 - 22 hs.							
22 - 23 hs.							
23 - 24 hs.							
1 - 2 hs.							
2 - 3 hs.							
3 - 4 hs.							
4 - 5 hs.							
5 - 6 hs.							