MIDIENDO SU CONSUMO

Es indispensable que usted conozca con precisión su problema y no diga “más o menos fumo…”. Cuente entonces cuántos cigarrillos fuma cada día al menos durante una semana, lo cual le permitirá comparar su progreso una vez que entre en acción, además le dará una mejor idea de lo que necesita cambiar.

Para ello se le sugieren los siguientes ejercicios:

• Tendrá que anotar cuántos cigarrillos fuma, la hora, con quién, etc. Necesitará llevar papel junto a su paquete de cigarrillos para escribir cuando fuma fuera de casa. Hágalo al menos durante una semana

Cigarrillo N°	Hora	Lugar y Actividad	Compañía	Causa

SWISS MEDICAL
MEDICINA PRIVADA