Stoppen met roken dagboek

Noteer per dag iedere sigaret die je rookt.
Noteer de tijd en de reden/situatie.

Maandag

……
……
……
……

Dinsdag

……
……
……
……

Woensdag

……
……
……
……

Donderdag

……
……
……
……

Vrijdag

……
……
……
……

Zaterdag

……
……
……
……

Zondag

……
……
……
……