EINA salut per a ciutadania

AUTOREGISTRO DE CONSUMO DE TABACO

Autoregistro diario del consumo de tabaco

Nombre/Fecha:

Nº de cigarrillo	Hora en que fumo	Grado de apetencia*	Situación en que fumo	Alternativa

*Grado de apetencia: **alto** (lo necesitas imperiosamente), **medio** (te apetece, pero realmente no lo necesitas mucho) o **bajo** (lo enciendes sin necesitarlo en absoluto).