



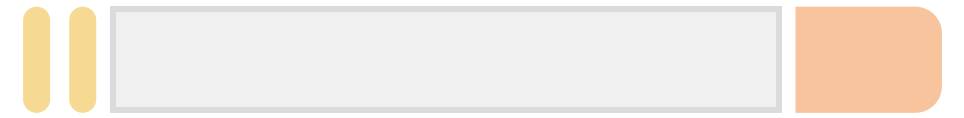
**DEJA DE FUMAR  
CON AYUDA**




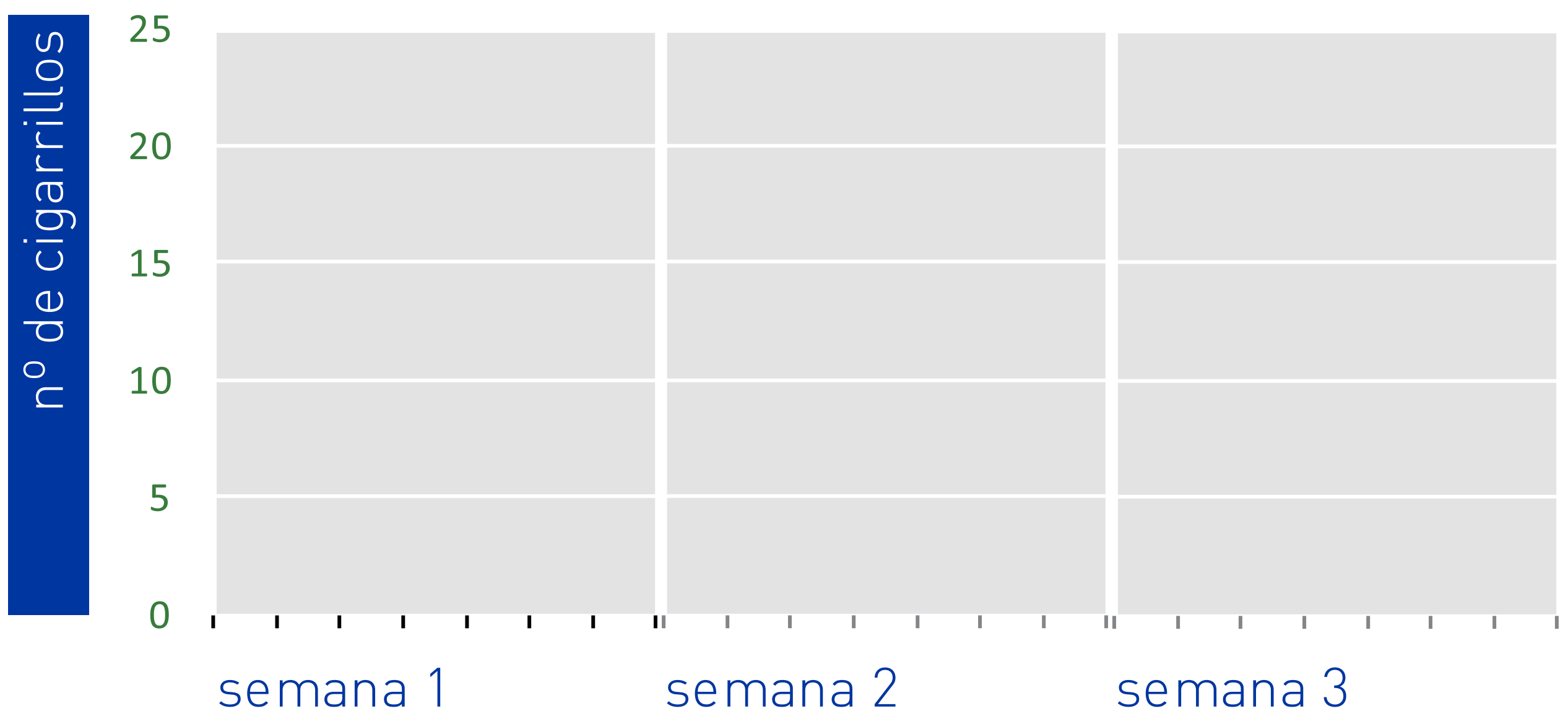
**Imprime el siguiente registro y anota tu consumo de tabaco desde ahora y hasta el momento en que dejes de fumar por completo.**

Una vez finalizada la semana, calcula el número total de cigarrillos diarios que has fumado y anota esta cifra en la gráfica de consumo de la parte inferior en el punto que corresponde al número total de cigarrillos consumidos durante los diferentes días de la semana. Esta anotación te permitirá observar cómo va evolucionando tu consumo a lo largo del período de deshabituación, es decir, tendrás un criterio objetivo de los logros que vayas consiguiendo.

**Registro de cigarrillos consumidos<sup>1</sup>**



	L	M	X	J	V	S	D
09:00 - 11:00							
11:00 - 13:00							
13:00 - 15:00							
15:00 - 17:00							
17:00 - 19:00							
19:00 - 21:00							
21:00 - 23:00							
23:00 - 01:00							
01:00 - 5:00							
05:00 - 07:00							
07:00 - 09:00							
<b>TOTAL</b>							



1. Asociación Española Contra el Cáncer. Guía para dejar de fumar.  
Disponible en: <https://www.aecc.es/sites/default/files/migration/actualidad/publicaciones/documentos/guia-dejar-fumar.pdf>  
(último acceso 22 de enero de 2021)