

# MI PLANILLA DE CONSUMO DIARIO DE CIGARRILLOS

FECHA ...../...../20..... DÍA: Hábil ..... Feriado.....

Cigarrillo nro:	Hora en que lo prendo	Actividad que estoy realizando	Sentimiento (hacer un circulo en el que corresponda):
1			1. Ganas / 2. Necesidad física-sé que no podré fumar por unas horas / 3. Nerviosismo / 4. Aburrimiento- hacer tiempo / 5. Manoteo automático
2			1. Ganas / 2. Necesidad física-sé que no podré fumar por unas horas / 3. Nerviosismo / 4. Aburrimiento- hacer tiempo / 5. Manoteo automático
3			1. Ganas / 2. Necesidad física-sé que no podré fumar por unas horas / 3. Nerviosismo / 4. Aburrimiento- hacer tiempo / 5. Manoteo automático
4			1. Ganas / 2. Necesidad física-sé que no podré fumar por unas horas / 3. Nerviosismo / 4. Aburrimiento- hacer tiempo / 5. Manoteo automático
5			1. Ganas / 2. Necesidad física-sé que no podré fumar por unas horas / 3. Nerviosismo / 4. Aburrimiento- hacer tiempo / 5. Manoteo automático
6			1. Ganas / 2. Necesidad física-sé que no podré fumar por unas horas / 3. Nerviosismo / 4. Aburrimiento- hacer tiempo / 5. Manoteo automático
7			1. Ganas / 2. Necesidad física-sé que no podré fumar por unas horas / 3. Nerviosismo / 4. Aburrimiento- hacer tiempo / 5. Manoteo automático
8			1. Ganas / 2. Necesidad física-sé que no podré fumar por unas horas / 3. Nerviosismo / 4. Aburrimiento- hacer tiempo / 5. Manoteo automático
9			1. Ganas / 2. Necesidad física-sé que no podré fumar por unas horas / 3. Nerviosismo / 4. Aburrimiento- hacer tiempo / 5. Manoteo automático
10			1. Ganas / 2. Necesidad física-sé que no podré fumar por unas horas / 3. Nerviosismo / 4. Aburrimiento- hacer tiempo / 5. Manoteo automático
11			1. Ganas / 2. Necesidad física-sé que no podré fumar por unas horas / 3. Nerviosismo / 4. Aburrimiento- hacer tiempo / 5. Manoteo automático
12			1. Ganas / 2. Necesidad física-sé que no podré fumar por unas horas / 3. Nerviosismo / 4. Aburrimiento- hacer tiempo / 5. Manoteo automático
13			1. Ganas / 2. Necesidad física-sé que no podré fumar por unas horas / 3. Nerviosismo / 4. Aburrimiento- hacer tiempo / 5. Manoteo automático
14			1. Ganas / 2. Necesidad física-sé que no podré fumar por unas horas / 3. Nerviosismo / 4. Aburrimiento- hacer tiempo / 5. Manoteo automático
15			1. Ganas / 2. Necesidad física-sé que no podré fumar por unas horas / 3. Nerviosismo / 4. Aburrimiento- hacer tiempo / 5. Manoteo automático
16			1. Ganas / 2. Necesidad física-sé que no podré fumar por unas horas / 3. Nerviosismo / 4. Aburrimiento- hacer tiempo / 5. Manoteo automático
17			1. Ganas / 2. Necesidad física-sé que no podré fumar por unas horas / 3. Nerviosismo / 4. Aburrimiento- hacer tiempo / 5. Manoteo automático
18			1. Ganas / 2. Necesidad física-sé que no podré fumar por unas horas / 3. Nerviosismo / 4. Aburrimiento- hacer tiempo / 5. Manoteo automático
19			1. Ganas / 2. Necesidad física-sé que no podré fumar por unas horas / 3. Nerviosismo / 4. Aburrimiento- hacer tiempo / 5. Manoteo automático
20			1. Ganas / 2. Necesidad física-sé que no podré fumar por unas horas / 3. Nerviosismo / 4. Aburrimiento- hacer tiempo / 5. Manoteo automático

