

**CIGARETTELESS**  
Voglio. Posso. Smetto.

# IL DIARIO DEL FUMATORE

## UNO STRUMENTO PER SMETTERE DI FUMARE



ADATTATO DA L. MARINO ET AL.

LA DISUASSUEFAZIONE DAL FUMO: L'AMBULATORIO. IN S. NARDINI E C.F. DONNER,  
L'EPIDEMIA DI FUMO IN ITALIA, EDI-AIPO SCIENTIFICA, PISA (2000).

# IL DIARIO DEL FUMATORE

## UNO STRUMENTO PER SMETTERE DI FUMARE



### COS'È

Il diario del fumatore è uno strumento per l'auto-osservazione: è un foglio di carta stampata.

### A COSA SERVE

Per conoscere le abitudini, le situazioni e le motivazioni per le quali fumi.

### COME UTILIZZARLO

Per ogni sigaretta che vuoi fumare devi annotare: l'ora, l'attività che stai svolgendo, l'umore, perché fumarla (da confrontare con le buone ragioni che hai per smettere), il desiderio di fumare che senti per quella sigaretta (da 1 "desiderio di bassa intensità" a 5 "desiderio molto intenso"); cosa puoi fare in alternativa, annotando infine se quella sigaretta è stata fumata o meno.

Con il passare dei giorni, grazie a questo strumento, inizierai ad avere più controllo del tuo fumare, e le sigarette che fumi in modo automatico diminuiranno.

CON IL CONTRIBUTO INCONDIZIONATO DI

**CIGARETTELESS**  
Voglio. Posso. Smetto.







# IL DIARIO DEL FUMATORE

UNO STRUMENTO PER SMETTERE DI FUMARE

DATA

SIGARETTA	ORA	LUOGO	DESIDERIO DI FUMARE	UMORE	ATTIVITÀ	COSA FARE IN ALTERNATIVA		
	:		○ ○ ○ ○ ○					
	:		○ ○ ○ ○ ○					
	:		○ ○ ○ ○ ○					
	:		○ ○ ○ ○ ○					
	:		○ ○ ○ ○ ○					
	:		○ ○ ○ ○ ○					
	:		○ ○ ○ ○ ○					
	:		○ ○ ○ ○ ○					
	:		○ ○ ○ ○ ○					
	:		○ ○ ○ ○ ○					
	:		○ ○ ○ ○ ○					
	:		○ ○ ○ ○ ○					
	:		○ ○ ○ ○ ○					
	:		○ ○ ○ ○ ○					
	:		○ ○ ○ ○ ○					
	:		○ ○ ○ ○ ○					
	:		○ ○ ○ ○ ○					
	:		○ ○ ○ ○ ○					

CON IL CONTRIBUTO INCONDIZIONATO DI

**CIGARETTELESS**  
Voglio. Posso. Smetto.







# IL DIARIO DEL FUMATORE

UNO STRUMENTO PER SMETTERE DI FUMARE

DATA

SIGARETTA	ORA	LUOGO	DESIDERIO DI FUMARE	UMORE	ATTIVITÀ	COSA FARE IN ALTERNATIVA		
	:		○○○○○					
	:		○○○○○					
	:		○○○○○					
	:		○○○○○					
	:		○○○○○					
	:		○○○○○					
	:		○○○○○					
	:		○○○○○					
	:		○○○○○					
	:		○○○○○					
	:		○○○○○					
	:		○○○○○					
	:		○○○○○					
	:		○○○○○					
	:		○○○○○					
	:		○○○○○					
	:		○○○○○					
	:		○○○○○					
	:		○○○○○					
	:		○○○○○					

CON IL CONTRIBUTO INCONDIZIONATO DI

**CIGARETTELESS**  
Voglio. Posso. Smetto.







# IL DIARIO DEL FUMATORE

UNO STRUMENTO PER SMETTERE DI FUMARE

DATA

SIGARETTA	ORA	LUOGO	DESIDERIO DI FUMARE	UMORE	ATTIVITÀ	COSA FARE IN ALTERNATIVA		
	:		○ ○ ○ ○ ○					
	:		○ ○ ○ ○ ○					
	:		○ ○ ○ ○ ○					
	:		○ ○ ○ ○ ○					
	:		○ ○ ○ ○ ○					
	:		○ ○ ○ ○ ○					
	:		○ ○ ○ ○ ○					
	:		○ ○ ○ ○ ○					
	:		○ ○ ○ ○ ○					
	:		○ ○ ○ ○ ○					
	:		○ ○ ○ ○ ○					
	:		○ ○ ○ ○ ○					
	:		○ ○ ○ ○ ○					
	:		○ ○ ○ ○ ○					
	:		○ ○ ○ ○ ○					
	:		○ ○ ○ ○ ○					
	:		○ ○ ○ ○ ○					
	:		○ ○ ○ ○ ○					

CON IL CONTRIBUTO INCONDIZIONATO DI

**CIGARETTELESS**  
Voglio. Posso. Smetto.







# IL DIARIO DEL FUMATORE

UNO STRUMENTO PER SMETTERE DI FUMARE

DATA

SIGARETTA	ORA	LUOGO	DESIDERIO DI FUMARE	UMORE	ATTIVITÀ	COSA FARE IN ALTERNATIVA		
	:		○ ○ ○ ○ ○					
	:		○ ○ ○ ○ ○					
	:		○ ○ ○ ○ ○					
	:		○ ○ ○ ○ ○					
	:		○ ○ ○ ○ ○					
	:		○ ○ ○ ○ ○					
	:		○ ○ ○ ○ ○					
	:		○ ○ ○ ○ ○					
	:		○ ○ ○ ○ ○					
	:		○ ○ ○ ○ ○					
	:		○ ○ ○ ○ ○					
	:		○ ○ ○ ○ ○					
	:		○ ○ ○ ○ ○					
	:		○ ○ ○ ○ ○					
	:		○ ○ ○ ○ ○					
	:		○ ○ ○ ○ ○					
	:		○ ○ ○ ○ ○					
	:		○ ○ ○ ○ ○					
	:		○ ○ ○ ○ ○					

CON IL CONTRIBUTO INCONDIZIONATO DI

**CIGARETTELESS**  
Voglio. Posso. Smetto.







# IL DIARIO DEL FUMATORE

UNO STRUMENTO PER SMETTERE DI FUMARE

DATA

SIGARETTA	ORA	LUOGO	DESIDERIO DI FUMARE	UMORE	ATTIVITÀ	COSA FARE IN ALTERNATIVA		
	:		○ ○ ○ ○ ○					
	:		○ ○ ○ ○ ○					
	:		○ ○ ○ ○ ○					
	:		○ ○ ○ ○ ○					
	:		○ ○ ○ ○ ○					
	:		○ ○ ○ ○ ○					
	:		○ ○ ○ ○ ○					
	:		○ ○ ○ ○ ○					
	:		○ ○ ○ ○ ○					
	:		○ ○ ○ ○ ○					
	:		○ ○ ○ ○ ○					
	:		○ ○ ○ ○ ○					
	:		○ ○ ○ ○ ○					
	:		○ ○ ○ ○ ○					
	:		○ ○ ○ ○ ○					
	:		○ ○ ○ ○ ○					
	:		○ ○ ○ ○ ○					

CON IL CONTRIBUTO INCONDIZIONATO DI

**CIGARETTELESS**  
Voglio. Posso. Smetto.



**CIGARETTELESS**  
Voglio. Passo. Smetto.



**DR. COACH DICE:**  
SE HAI BISOGNO  
DI UN ULTERIORE SUPPORTO  
RIVOLGITI AL TUO MEDICO.

CON IL CONTRIBUTO INCONDIZIONATO DI



PP-CHM-ITA-0325 - 10CH728