ZAMIEŃ PALENIE -na- CHODZENIE

PLANUJĘ DŁUGIE ŻYCIE

Ministerstwo Zdrowia

DZIENNICZEK RZUCAJĄCEGO PALENIE

Gratulacje! Decydując się na udział w konkursie „Zamień palenie na chodzenie!", zrobiłeś pierwszy, niezwykle ważny krok do tego, by uwolnić się od niebezpiecznego dla zdrowia i życia nałogu, jakim jest palenie papierosów - zarówno tych tradycyjnych jak i elektronicznych.
Ten dzienniczek pomoże Ci zapisywać swoje osiągnięcia i dodawać godziny aktywności fizycznej, które będą alternatywą dla sięgania po kolejne papierosy.
Wydrukuj go i regularnie uzupełniaj, a my niecierpliwie czekamy na to, by zobaczyć efekty Twoich działań! Trzymamy kciuki!

Tydzień	Dzień	Ile papierosów wypaliłaś/ wypaliłeś	Ile papierosów zamieniłaś/ zamieniłeś na chodzenie	Liczba kroków wykonanych w ciągu tygodnia	Jak się czułeś? Jakie zauważasz zmiany? (Podsumowanie tygodnia)
1					

Tydzień	Dzień	Ile papierosów wypaliłaś/ wypaliłeś	Ile papierosów zamieniłaś/ zamieniłeś na chodzenie	Liczba kroków wykonanych w ciągu tygodnia	Jak się czułeś? Jakie zauważasz zmiany? (Podsumowanie tygodnia)
2					
3					

Tydzień	Dzień	Ile papierosów wypaliłaś/ wypaliłeś	Ile papierosów zamieniłaś/ zamieniłeś na chodzenie	Liczba kroków wykonanych w ciągu tygodnia	Jak się czułeś? Jakie zauważasz zmiany? (Podsumowanie tygodnia)
4					