



**SMETTOSEMPLICE**  
SMETTERE DI FUMARE SENZA LOTTARE

## IL DIARIO DEL FUMATORE

Ora	N. sigaretta	Con chi	Occupazione	Stato emotivo	Luogo	Grado di bisogno da 0 a 10

Tratto da: Tinghino B, et al. "Tabagismo. Modelli e guida alla conduzione di gruppi". Torino: SEEd, 2013

**Data** \_\_\_\_\_

COPYRIGHT SMETTO SEMPLICE  
TUTTI I DIRITTI RISERVATI ALL'AUTORE  
WWW.SMETTOSEMPLICE.IT