

Hälsocoach online

Datum

Registrering av snus- och rökvanor, Hälsocoach online

Fyll i formuläret varje gång du röker/tar en snus. Skriv ner vad du håller på med. Du kan även skriva ner den känsla du har, till exempel om du är stressad. Anteckna därefter på vilken plats du är och värdera hur viktig just denna cigarett/snus är enligt följande skala:

Nödvändig = **1**, Ej helt nödvändig = **2** eller Onödig = **3**

Nr	Tid	Aktivitet/känsla	Plats	Hur viktig?
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30
