





Primer día de registro. A 7 días de dejar de fumar


 N°	HORA	GANAS (0-10)	ACTIVIDAD QUE TE INCITA A FUMAR	ESTADO DE ÁNIMO	ALTERNATIVA
1°					
2°					
3°					
4°					
5°					
6°					
7°					
8°					
9°					
10°					
11°					
12°					
13°					
14°					
15°					
16°					




 N°	HORA	GANAS (0-10)	ACTIVIDAD QUE TE INCITA A FUMAR	ESTADO DE ÁNIMO	ALTERNATIVA
17°					
18°					
19°					
20°					
21°					
22°					
23°					
24°					
25°					
26°					
27°					
28°					
29°					
30°					
31°					
32°					



Segundo día de registro. A 6 días de dejar de fumar


 N°	HORA	GANAS (0-10)	ACTIVIDAD QUE TE INCITA A FUMAR	ESTADO DE ÁNIMO	ALTERNATIVA
1°					
2°					
3°					
4°					
5°					
6°					
7°					
8°					
9°					
10°					
11°					
12°					
13°					
14°					
15°					
16°					




 N°	HORA	GANAS (0-10)	ACTIVIDAD QUE TE INCITA A FUMAR	ESTADO DE ÁNIMO	ALTERNATIVA
17°					
18°					
19°					
20°					
21°					
22°					
23°					
24°					
25°					
26°					
27°					
28°					
29°					
30°					
31°					
32°					



Tercer día de registro. A 5 días de dejar de fumar


 N°	HORA	GANAS (0-10)	ACTIVIDAD QUE TE INCITA A FUMAR	ESTADO DE ÁNIMO	ALTERNATIVA
1°					
2°					
3°					
4°					
5°					
6°					
7°					
8°					
9°					
10°					
11°					
12°					
13°					
14°					
15°					
16°					




 N°	HORA	GANAS (0-10)	ACTIVIDAD QUE TE INCITA A FUMAR	ESTADO DE ÁNIMO	ALTERNATIVA
17°					
18°					
19°					
20°					
21°					
22°					
23°					
24°					
25°					
26°					
27°					
28°					
29°					
30°					
31°					
32°					



Cuarto día de registro. A 4 días de dejar de fumar


 N°	HORA	GANAS (0-10)	ACTIVIDAD QUE TE INCITA A FUMAR	ESTADO DE ÁNIMO	ALTERNATIVA
1°					
2°					
3°					
4°					
5°					
6°					
7°					
8°					
9°					
10°					
11°					
12°					
13°					
14°					
15°					
16°					




 N°	HORA	GANAS (0-10)	ACTIVIDAD QUE TE INCITA A FUMAR	ESTADO DE ÁNIMO	ALTERNATIVA
17°					
18°					
19°					
20°					
21°					
22°					
23°					
24°					
25°					
26°					
27°					
28°					
29°					
30°					
31°					
32°					



Quinto día de registro. A 3 días de dejar de fumar


 N°	HORA	GANAS (0-10)	ACTIVIDAD QUE TE INCITA A FUMAR	ESTADO DE ÁNIMO	ALTERNATIVA
1°					
2°					
3°					
4°					
5°					
6°					
7°					
8°					
9°					
10°					
11°					
12°					
13°					
14°					
15°					
16°					




 N°	HORA	GANAS (0-10)	ACTIVIDAD QUE TE INCITA A FUMAR	ESTADO DE ÁNIMO	ALTERNATIVA
17°					
18°					
19°					
20°					
21°					
22°					
23°					
24°					
25°					
26°					
27°					
28°					
29°					
30°					
31°					
32°					



Sexto día de registro. A 2 días de dejar de fumar


 N°	HORA	GANAS (0-10)	ACTIVIDAD QUE TE INCITA A FUMAR	ESTADO DE ÁNIMO	ALTERNATIVA
1°					
2°					
3°					
4°					
5°					
6°					
7°					
8°					
9°					
10°					
11°					
12°					
13°					
14°					
15°					
16°					




 N°	HORA	GANAS (0-10)	ACTIVIDAD QUE TE INCITA A FUMAR	ESTADO DE ÁNIMO	ALTERNATIVA
17°					
18°					
19°					
20°					
21°					
22°					
23°					
24°					
25°					
26°					
27°					
28°					
29°					
30°					
31°					
32°					



Séptimo día de registro. A 1 día de dejar de fumar

 N°	HORA	GANAS (0-10)	ACTIVIDAD QUE TE INCITA A FUMAR	ESTADO DE ÁNIMO	ALTERNATIVA
1°					
2°					
3°					
4°					
5°					
6°					
7°					
8°					
9°					
10°					
11°					
12°					
13°					
14°					
15°					
16°					



 N°	HORA	GANAS (0-10)	ACTIVIDAD QUE TE INCITA A FUMAR	ESTADO DE ÁNIMO	ALTERNATIVA
17°					
18°					
19°					
20°					
21°					
22°					
23°					
24°					
25°					
26°					
27°					
28°					
29°					
30°					
31°					
32°					