

## HELPOMPI TAPA... SAVUTOMUUTEEN



<b>1. Havainnot tupakoinnistani:</b>	<b>2. Tupakoinnin hyötyjä:</b>	<b>3. Tilanteita, joissa "tarvitsen" tupakkaa:</b>	<b>4. Tärkeimmät syyt tupakoida:</b>
<b>8. Tämä auttaa lopettamisessa:</b>	<b>7. Keinojani pärjätä ilman tupakkaa:</b>	<b>6. Haluaisin lopettaa koska:</b>	<b>5. Tupakoinnin haittoja:</b>

**Lopettamispäivä:**