

Dein Erfolgsprotokoll

Deine rauchfreien Stunden und Tage

Stunden		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19

Tage		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12

Einach einen Strich in das jeweilige Feld machen und dadurch deinen Fortschritt dokumentieren