

Μείωση καπνίσματος

Θέστε τους προσωπικούς σας στόχους

Αυτή την εβδομάδα θα προσπαθήσω να μειώσω τον αριθμό των τσιγάρων κατά

1^η εβδομάδα:

2^η εβδομάδα:

3^η εβδομάδα:

4^η εβδομάδα:

5^η εβδομάδα:

6^η εβδομάδα:

7^η εβδομάδα:

8^η εβδομάδα:

9^η εβδομάδα:

10^η εβδομάδα:

11^η εβδομάδα:

12^η εβδομάδα:

13^η εβδομάδα:

14^η εβδομάδα:

15^η εβδομάδα:

16^η εβδομάδα:

17^η εβδομάδα:

18^η εβδομάδα:

19^η εβδομάδα:

20^η εβδομάδα:

21^η εβδομάδα:

22^η εβδομάδα:

23^η εβδομάδα:

24^η εβδομάδα:

