

Cronograma Día D

4ª sesión

Deberes Sesión 3

CAP

Sesiones	Fecha	Hora	CO	Peso	TA
¡PREPÁRATE!					
¡DECÍDETE!					
¡ATRÉVETE!					
DÍA D* Y RELAJACIÓN *Primer día sin fumar					
ALIMENTACIÓN Y EJERCICIO					
PREVENCIÓN DE RECAÍDAS					
PREVENCIÓN DE RECAÍDAS					
PREVENCIÓN DE RECAÍDAS					
PREVENCIÓN DE RECAÍDAS					
PREVENCIÓN DE RECAÍDAS					
PREVENCIÓN DE RECAÍDAS					

Para el buen funcionamiento del grupo, si no puedes asistir a alguna de las sesiones, te agradeceremos que nos avises.