

# Chi ben comincia è già a metà dell'opera

## Cara partecipante, caro partecipante

Sfrutti il tempo prima del concorso. Ogni fumatrice e ogni fumatore ha sviluppato personali abitudini col fumo. Programmi già adesso come evitare queste situazioni dopo che avrà smesso di fumare.

## Volantino di autocontrollo

In quali situazioni prende in mano in modo automatico la sigaretta? Col foglio di autocontrollo individua le sue abitudini col fumo. Scriva per ogni sigaretta con quale attività lei intende sostituire il fumo. [Foglio di autocontrollo](#)

## Test di dipendenza

Lei è molto dipendente dalla nicotina? Faccia [il test!](#)

## Altre informazioni

Altre informazioni le trova in [www.stoptabacco.ch](http://www.stoptabacco.ch).