

Plan de 3 semaines	Jour	Nombre de cigarettes fumées	\$ dépensés (pour voir combien de \$ tu aurais pu épargner)
Semaine 1			
Semaine 2			
Semaine 3			

Pour faire le suivi de ta consommation de tabac et de l'argent dépensé

Essaie de noter ta consommation tous les jours pour mesurer tes progrès ou fil du temps. Ne t'inquiète pas si tu n'arrives pas à réduire le nombre de « cigarettes fumées » ou de « bouffées » chaque jour. C'est l'effort qui compte!

Plan de 3 semaines	Jour	Nombre de cigarettes fumées	\$ dépensés (pour voir combien de \$ tu aurais pu épargner)
Semaine 1			
Semaine 2			
Semaine 3			

Pour faire le suivi de ta consommation de tabac et de l'argent dépensé

Essaie de noter ta consommation tous les jours pour mesurer tes progrès ou fil du temps. Ne t'inquiète pas si tu n'arrives pas à réduire le nombre de « cigarettes fumées » ou de « bouffées » chaque jour. C'est l'effort qui compte!

Plan de 3 semaines	Jour	Nombre de séances ou de bouffées	\$ dépensés (pour voir combien de \$ tu aurais pu épargner)
Semaine 1			
Semaine 2			
Semaine 3			

Pour faire le suivi de ton vapotage et de l'argent dépensé

Essaie de noter ta consommation tous les jours pour mesurer tes progrès ou fil du temps. Ne t'inquiète pas si tu n'arrives pas à réduire le nombre de « séances » ou de « bouffées » chaque jour. C'est l'effort qui compte!

Plan de 3 semaines	Jour	Nombre de séances ou de bouffées	\$ dépensés (pour voir combien de \$ tu aurais pu épargner)
Semaine 1			
Semaine 2			
Semaine 3			

Pour faire le suivi de ton vapotage et de l'argent dépensé

Essaie de noter ta consommation tous les jours pour mesurer tes progrès ou fil du temps. Ne t'inquiète pas si tu n'arrives pas à réduire le nombre de « séances » ou de « bouffées » chaque jour. C'est l'effort qui compte!