rauchfrei!

BZgA
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Mein rauchfrei-Tracker

Und so funktioniert's:

In der linken Spalte stehen Ihre Tagesziele, ganz oben **„rauchfrei geblieben"**.

Suchen Sie sich ein oder mehrere Ziele aus und beschreiben Sie diese möglichst **konkret** und **messbar** (zum Beispiel „10 Minuten schnelles Gehen").

Dann kann es losgehen: An jedem Tag, an dem Sie Ihr Ziel erreichen, machen Sie ein Kreuz in den dazugehörigen Kreis. Vergessen Sie nicht die Belohnung am Ende der Woche!

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
rauchfrei geblieben	○	○	○	○	○	○	○
Mein Genussziel *(z. B. „Ganz in Ruhe eine Tasse Tee trinken")*	○	○	○	○	○	○	○
Mein Bewegungsziel *(z. B. „eine Runde Walken")*	○	○	○	○	○	○	○
Mein Entspannungsziel *(z. B. „10 Minuten Meditieren")*	○	○	○	○	○	○	○
Mein Ernährungsziel *(z. B. „Eine große Portion Gemüse"))*	○	○	○	○	○	○	○

Meine Belohnung für 7 rauchfreie Tage

(z. B. „ein Essen mit der besten Freundin") .....

Sie brauchen Unterstützung beim Rauchstopp?

Rufen Sie uns an! Die BZgA-Telefonberatung zur Rauchentwöhnung steht Ihnen als kostenfreie Servicenummer montags bis donnerstags von 10 bis 22 Uhr; freitags bis sonntags von 10 bis 18 Uhr unter **0 800 8 31 31 31** zur Verfügung.

Bestellnummer: 31350035 · Auflage: 2.15.03.23 · Druck: Warlich Druck Meckenheim GmbH, Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim · klimaneutral gedruckt.