

禁煙 100日チャレンジ 記録表



現在、1日 _____ 本タバコを吸っていますが。。

宣誓!!私は、今日から100日後に

を目指します!

最初の3日間が勝負!

	1日目			2日目			3日目		
日付	/			/			/		
本数	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜
メモ									

メモには。。

飲み会・会議・喫煙所など、喫煙した場所や理由、誰と吸ったかなどを記入しましょう

この72時間がニコチン離脱症状のピーク! 前向きにとらえましょう!!

ニコチンの離脱症状は最初の3日間に強く出てきます。離脱症状はとってもつらいですが、からだ確実に良い方へ向かっているというサインです!!ここを乗り越れば、離脱症状が少しずつ消えていき、からだへの良い効果が実感できるようになります。誘惑に負けずに、まずこの3日間をがんばりましょう!

次の目標は1か月!

	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目	11日目	12日目
日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/
本数									
メモ									
	13日目	14日目	15日目	16日目	17日目	18日目	19日目	20日目	21日目
日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/
本数									
メモ									
	22日目	23日目	24日目	25日目	26日目	27日目	28日目	29日目	30日目
日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/
本数									
メモ									

「つい1本吸ってしまった」そんなあなたへ。。。がっかりして禁煙をあきらめていませんか? そういった時こそチャンスです!どんな時に吸いたくなったか、吸ってしまったかをもう一度振り返りましょう。明日はもっと、禁煙が「上手」になっているはず!

【30日経った、今のお気持ちは??】

禁煙 100日 達成までカウントダウン!

31日目	32日目	33日目	34日目	35日目	36日目	37日目	38日目	39日目	40日目
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
41日目	42日目	43日目	44日目	45日目	46日目	47日目	48日目	49日目	50日目
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
51日目	52日目	53日目	54日目	55日目	56日目	57日目	58日目	59日目	60日目
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
61日目	62日目	63日目	64日目	65日目	66日目	67日目	68日目	69日目	70日目
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
71日目	72日目	73日目	74日目	75日目	76日目	77日目	78日目	79日目	80日目
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
81日目	82日目	83日目	84日目	85日目	86日目	87日目	88日目	89日目	90日目
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
91日目	92日目	93日目	94日目	95日目	96日目	97日目	98日目	99日目	100日目
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

祝
100日間
禁煙成功!

100日間の記録、おつかれさまでした♪

【頑張ったご自分に一言!】 ~100日間禁煙してみてどうでしたか?~