

SİGARA BAĞIMSIZLIĞI 21 GÜNLÜK TAKİP ÇİZELGESİ

Tarih:

İSİM:

GÜNLER

1	✓
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	

KARARLILIK

AZİM

DÖNÜŞÜM