DIARIO DELLE SIGARETTE RESIDUE

Lo sai già che sono tutte importanti e che hanno un voto alto ma fai questo allenamento almeno per due/tre giorni e prosegui nel percorso di salute solo dopo. Il tuo cervello ha ancora bisogno di un attimo di tempo per abituarsi**!**

SIGARETTA N°	**ORA**	**COSA STO FACENDO**	**VOTO Da 1-10**