

RYGESTOP-BUDDIES

Vi, _____ & _____, har i dag
_____ (dato)

udfordret hinanden til et rygestop!

Vi skal begge stoppe med at ryge inden _____ (dato).

Når vi har klaret den, fejrer vi os selv ved _____.

Hvis en af os giver op, skal den anden modtage

_____.

Underskrift _____

Underskrift _____

ER DU MED PÅ EN QUITTER?

Vi, _____ & _____, har i dag _____

(dato)

udfordret hinanden i at _____ skal stoppe med at ryge, mens

_____ skal stoppe med at/ændre på _____

_____!

Vi skal nå vores mål inden _____ (dato).

Når vi har klaret den, fejrer vi os selv ved _____.

Hvis en af os giver op, skal den anden modtage _____.

Underskrift _____

Underskrift _____

“KVIT SMØGERNE” KONTO

Jeg, _____, har i dag ringet til min bank og oprettet en konto.

Den konto skal jeg bruge til at overføre penge til i stedet for at købe cigaretter eller snus. Så fordi jeg har været vant til at købe _____ pakker cigaretter eller snus i ugen, skal jeg nu, hvor jeg stopper, overføre _____ kr. i ugen til kontoen. Mit mål er at jeg kan købe _____ med alle penge, jeg sparer ved at have kvittet tobakken!

Underskrift & dato _____