

VALUTA LA TUA MOTIVAZIONE A SMETTERE DI FUMARE

Test di Mondor

| INDICATORI DI MOTIVAZIONE | VALORE | PUNTI |
|---|--------|-------|
| Ho deciso di presentarmi spontaneamente | 2 | |
| Ho già smesso di fumare per più di una settimana | 1 | |
| Attualmente non ho problemi sul lavoro | 1 | |
| Attualmente non ho problemi sul piano familiare | 1 | |
| Mi voglio liberare da questa schiavitù | 2 | |
| Pratico dello sport / ho intenzione di praticarlo | 1 | |
| Voglio raggiungere una forma fisica migliore | 1 | |
| Voglio curare il mio aspetto fisico | 1 | |
| Sono incinta / mia moglie è incinta | 1 | |
| Ho dei bambini piccoli | 2 | |
| Attualmente sono di buonumore | 2 | |
| Di solito porto a termine quello che intraprendo | 1 | |
| Sono di temperamento calmo e disteso | 1 | |
| Il mio peso è abitualmente stabile | 1 | |
| Voglio migliorare la qualità della mia vita | 2 | |

CALCOLA IL TOTALE _____

Interpretazione del risultato: che possibilità di successo hai?

- ❖ meno di 6 punti: **scarse possibilità**
- ❖ da 6 a 12 punti: **discrete possibilità**
- ❖ da 13 a 16 punti: **buone possibilità**
- ❖ oltre 16 punti: **ottime possibilità**

Liberarsi dal fumo oggi è possibile.



Il tuo Farmacista può aiutarti.