

Mein erster rauchfreier Tag

Bitte tragen Sie möglichst detailliert ein, was Sie genau wie lange machen werden. Je besser Sie planen, desto weniger Unvorhergesehenes kann Sie aus der Bahn werfen und desto weniger Langeweile kommt auf.

0:00 Uhr	
0:30 Uhr	
1:00 Uhr	
1:30 Uhr	
2:00 Uhr	
2:30 Uhr	
3:00 Uhr	
3:30 Uhr	
4:00 Uhr	
4:30 Uhr	
5:00 Uhr	
5:30 Uhr	
6:00 Uhr	
6:30 Uhr	
7:00 Uhr	
7:30 Uhr	
8:00 Uhr	
8:30 Uhr	
9:00 Uhr	
9:30 Uhr	
10:00 Uhr	
10:30 Uhr	
11:00 Uhr	
11:30 Uhr	
12:00 Uhr	
12:30 Uhr	
13:00 Uhr	
13:30 Uhr	
14:00 Uhr	
14:30 Uhr	
15:00 Uhr	
15:30 Uhr	
16:00 Uhr	
16:30 Uhr	
17:00 Uhr	
17:30 Uhr	
18:00 Uhr	
18:30 Uhr	
19:00 Uhr	
19:30 Uhr	
20:00 Uhr	
20:30 Uhr	
21:00 Uhr	
21:30 Uhr	
22:00 Uhr	
22:30 Uhr	
23:00 Uhr	
23:30 Uhr	
24:00 Uhr	