


Lista zadań w ramach przygotowania do operacji – dla lepszej samokontroli. Każdego dnia zaznacz , że wykonałeś wszystkie elementy przygotowania do planowanej operacji.

Dni do operacji	Preparat odżywczy (nazwa)	Preparat odżywczy (ilość opakowań spożytych w dniu)	Aktywność fizyczna/ ćwiczenia	Suplementacja witaminy D3
14				
13				
12				
11				
10				
9				
8				
7				
6				
5				
4				
3				
2				
1				

