



PRZED OPERACJĄ

Każdy lekarz ma inne wymagania - upewnij się, że dokładnie znasz zalecenia przedoperacyjne.

PRZED WYJAZDEM DO KLINIKI

- ☐ Przeczytaj jeszcze raz zalecenia przedoperacyjne
- ☐ Przygotuj miejsce do spania w pozycji półsiedzącej
- ☐ Ustaw wszystko w zasięgu ręki (kubki, talerze, kosmetyki, leki)
- ☐ Przygotuj leki zalecone przez lekarza
- ☐ Zdejmij biżuterię i stylizację paznokci, usuń przedłużone rzęsy (jeśli wymaga tego klinika)
- ☐ Upewnij się, że ktoś odbierze Cię z kliniki i zawiezie do domu

BAGAŻ - CO SPAKOWAĆ:

- ☐ Wyniki badań przedoperacyjnych i dokumenty
- ☐ Szlafrok, kapcie, rozpinana bluza oraz luźne spodnie lub legginsy
- ☐ Szczoteczka i pasta do zębów
- ☐ Kosmetyki do pielęgnacji skóry

TWÓJ KOMFORT

- ☐ Butelka z rurką / mała butelka wody (300 ml)
- ☐ Naładuj telefon i zabierz ładowarkę (najlepiej z długim kablem)
- ☐ Lekkie, delikatne przekąski
- ☐ Przygotuj playlistę / listę filmów do obejrzenia
- ☐ Stres niczego nie ułatwi - wybrałaś lekarza i docelowy rozmiar, teraz wszystko jest w rękach lekarza.
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Każda operacja przebiega inaczej - zawsze stosuj się do zaleceń lekarza.
Nie jesteś sama.



— PRAKTYCZNY PRZEWODNIK —

zmieniłam rozmiar **O na D** moja historia *krok po kroku*



Zdjęcia z każdego tygodnia
jak układały się moje piersi
przez pierwsze 3 miesiące



Jak wygląda opieka
po operacji



Gdzie szukałam
informacji



Stworzyłam ebook,
który chciałabym mieć
przed swoją operacją



Kontakt z kliniką



*Nie miałam
tego wcześniej.
Teraz Ty
możesz mieć.*



Nie jesteś sama. ♥

ZDOBAŃ EBOOK

Poznaj moją historię od A do Z
i przygotuj się świadomie.



WWW.EASYHEALBOX.PL