

Meine OP-Vorbereitung im Überblick

Bitte haken Sie in den Wochen vor der Operation jeden Tag ab, wenn Sie die Bewegungseinheit absolviert und die Eiweißportionen (mind. 3) gegessen haben.

	ÜBUNGEN							EIWEIßPORTION						
1. Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
2. Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
3. Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
4. Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So