**Codzienna lista zadań prehabilitacyjnych**

[ ] dzień bez nałogów (np. papierosy, alkohol)

[ ] pełnowartościowe białko (ryby, mięso, pr. mleczne, jaja) w co najmniej 3 głównych posiłkach

[ ] warzywa

[ ] owoce

[ ] 1-2 litry płynów w ciągu dnia

[ ] ćwiczenia od psychologa

[ ] ćwiczenia oddechowe

[ ] obowiązki domowe

[ ] spacer

[ ] zadbanie o jakość snu

[ ] ….......... ilość kroków w ciągu dnia

[ ] …................................................ (tu wpisz swoje postanowienia)

[ ] …................................................ (tu wpisz swoje postanowienia)

[ ] …................................................ (tu wpisz swoje postanowienia)