

Příloha

Příloha A: Poučení pro pacienty – Jak žít s gastrickým bypassem

Poučení pro pacienty

Jak žít s gastrickým bypassem



Pitný režim

vypít cca 1,5 – 2 litry neperlivé a neslazené vody

pít menší množství najednou (např. po 50 – 100 ml)

dodržovat doporučení lékaře/chirurga



Jídlo a stravování

jíst menší porce (100 – 150g)

jíst 5 – 6 denně

dodržovat doporučení lékaře/chirurga



Pohyb

denně vyrazit na vycházky

nordic walking

aktivní život



Nejste v tom sami!

rodina, přátelé, odborník

nebojte se obrátit pomoc se na psychologa

www.bandingklub.cz