

Τα πρώτα σας βήματα

Μια πρακτική αρχή, χωρίς λίστα αγορών ή συμπληρωμάτων.

1. Ορίστε μια μικρή προτεραιότητα

Τι θα έκανε αυτή την εβδομάδα πιο οργανωμένη; Ένα απλό γεύμα, μια βόλτα ή μια σταθερή ώρα ξεκούρασης είναι αρκετά για αρχή.

2. Ξεκινήστε και οι δύο

Μοιραστείτε τις πρακτικές δουλειές. Δεν χρειάζεται να έχετε ίδιες ανάγκες ή να μετράτε ο ένας την προσπάθεια του άλλου.

3. Φτιάξτε τη λίστα για τον γιατρό

Σημειώστε φάρμακα, συμπληρώματα, αλλεργίες και ερωτήσεις στο προσωπικό σας αρχείο. Μην αποστέλλετε ιατρικά δεδομένα στη φόρμα του ιστοτόπου.

4. Ζητήστε καθοδήγηση εγκαίρως

Ρωτήστε για τον κατάλληλο έλεγχο και το χρονοδιάγραμμα με βάση το ιστορικό σας. Μην περιμένετε να ολοκληρωθεί το πλάνο.

5. Κρατήστε μία σημείωση την εβδομάδα

Τι βοήθησε; Τι χρειάζεται απλοποίηση; Το φύλλο οργάνωσης υποστηρίζει τη συζήτηση, δεν βαθμολογεί τη γονιμότητα.

Εκπαιδευτικό πλαίσιο, χωρίς εγγύηση εγκυμοσύνης. Δεν έχει δοκιμαστεί ως ενιαίο πρόγραμμα σε κλινική δοκιμή. Οι εξετάσεις, τα συμπληρώματα και το χρονοδιάγραμμα αποφασίζονται με τον γιατρό σας. Δεν χρειάζεται να περιμένετε 12 εβδομάδες για έλεγχο ή θεραπεία.

Πάρτε το μαζί στην επίσκεψη

Ποιος έλεγχος χρειάζεται τώρα και ποιος όχι;

Ποια φάρμακα ή συμπληρώματα χρειάζονται επανεξέταση;

Πώς επηρεάζει το ιστορικό μας το χρονοδιάγραμμα;

Τι αλλάζει αν προκύψει εγκυμοσύνη ή ξεκινήσει θεραπεία;

Η προτεραιότητά μας για τις επόμενες δύο εβδομάδες:

Επόμενη επικοινωνία / επίσκεψη:

Οι σημειώσεις παραμένουν στο δικό σας αντίτυπο. Περισσότερες πηγές: safariprotocol.org/el/science/