

C h e c k l i s t e :

D a s b r a u c h s t d u i n d e r e r s t e n
W o c h e n a c h d e i n e r N a s e n - O P .

- ☐ **Kühlschrank füllen!**
- ☐ **MealPrep:** Einfache Gerichte vorkochen.
- ☐ **Wohnung vor der OP putzen!**
- ☐ **Strohhalme besorgen!**
- ☐ **Q-Tips-Vorrat** anlegen.
- ☐ **Octenisan Nasengel** in der Apotheke besorgen.
- ☐ **Netflix Serien** Playlist erstellen.
- ☐ Ein **gutes Buch** besorgen.
- ☐ **Vertraute Person** als Backup für **Unterstützung** organisieren.

