

اپنفوگرافی

ریپکوری سریعتر بعد از اسلیو معده

راه رفتن بیشتر



در دوره ریپکوری هر چه بیشتر راه بروید.
هیچ محدودیتی در راه رفتن شما وجود ندارد

مصرف مایعات کافی

حتما در طی روز 8 الی 10 لیوان مایعات
صاف شده میل کنید. جرعه ها بسیار کوچک
باشد

تنفس عمیق و کافی

حتما نفس های عمیق بکشید. سعی کنید
نفس ها عمیق و طولانی باشد

خواب کافی

خواب کافی به اندازه فعالیت زیاد بعد از عمل
مهم است. پس شبها خوب بخوابید.

<https://dremami.org/>