

1. Kemoterápia						
Kemó -2 nap	Kemó -1 nap	Kemó napja	1.	2.	3.	4.
Napi 2x1 glutamin	Napi 2x1 glutamin	Napi 2x1 glutamin	Napi 2x1 glutamin	Napi 2x1 glutamin		
1 pohár préselt áfonyalé	1 pohár préselt áfonyalé	1 pohár préselt áfonyalé	1 pohár préselt áfonyalé	1 pohár préselt áfonyalé	1 pohár préselt áfonyalé	1 pohár préselt áfonyalé
Dolgozz előre, hogy legyen időd pihenni majd.	Dolgozz előre, hogy legyen időd pihenni majd.	Egyél könnyű, de tápláló ételeket, sok gyümölcsöt. A friss jobban esik.	Egyél könnyű, de tápláló ételeket, sok gyümölcsöt. A friss jobban esik.	Egyél könnyű, de tápláló ételeket, sok gyümölcsöt. A friss jobban esik.	Iktass be napközben valamilyen mozgást 15-20 percre.	Iktass be napközben valamilyen mozgást 15-20 percre.
	<b>Vacsorázz egy brutál jól! Egy időre elfelejtheted a kedvenceket.</b>	Rossz íz és hányinger ellen igyál citromos bubis vizet.	Rossz íz és hányinger ellen igyál citromos bubis vizet.	Rossz íz és hányinger ellen igyál citromos bubis vizet.		Ideje beszerezni parókát és kendőket. Plusz egy fejmasszírozót, ami enyhíti a hajfájást.
		<b>Pihenj!</b>	<b>Pihenj!</b>	<b>Pihenj!</b>		
			A pihenésbe iktass be egy rövid sétát a friss levegőn.	A pihenésbe iktass be egy rövid sétát a friss levegőn.	Ha szükséges folytatd a kímélő, de tápláló étkezést, és a citromos bubis vizet.	

2. Kemoterápia						
Kemó -2 nap	Kemó -1 nap	Kemó napja	1.	2.	3.	4.
Napi 2x1 glutamin	Napi 2x1 glutamin	Napi 2x1 glutamin	Napi 2x1 glutamin	Napi 2x1 glutamin		
1 pohár préselt áfonyalé	1 pohár préselt áfonyalé	1 pohár préselt áfonyalé	1 pohár préselt áfonyalé	1 pohár préselt áfonyalé	1 pohár préselt áfonyalé	1 pohár préselt áfonyalé
Érdemes elkezdni öblögetni naponta 3-5x kamilla vagy körömvirág teával.		<b>Öblöges!</b>	<b>Öblöges!</b>	<b>Öblöges!</b>	<b>Öblöges!</b>	
Ha tudsz, dolgozz előre, hogy legyen időd pihenni majd.	Ha tudsz, dolgozz előre, hogy legyen időd pihenni majd.	Egyél könnyű, de tápláló ételeket, sok gyümölcsöt. A friss jobban esik.	Egyél könnyű, de tápláló ételeket, sok gyümölcsöt. A friss jobban esik.	Egyél könnyű, de tápláló ételeket, sok gyümölcsöt. A friss jobban esik.	Iktass be napközben 15-20 perc mozgást. Nem baj, ha már kevesebb megy.	Iktass be napközben 15-20 perc mozgást. Nem baj, ha már kevesebb megy.
Mostanra elkezd hullani a hajad. Ne ijedj meg. Ha fáj, masszírozd, az segít.		Rossz íz és hányinger ellen igyál citromos bubis vizet.	Rossz íz és hányinger ellen igyál citromos bubis vizet.	Rossz íz és hányinger ellen igyál citromos bubis vizet.		Ha még van, most ideje levágni a maradék tollaidat.
		<b>Pihenj!</b>	<b>Pihenj!</b>	<b>Pihenj!</b>		
			A pihenésbe iktass be egy rövid sétát a friss levegőn.	A pihenésbe iktass be egy rövid sétát a friss levegőn.	Ha szükséges folytatd a kímélő, de tápláló étkezést, és a citromos bubis vizet.	

3., 4., 5... Kemoterápia						
Kemó -2 nap	Kemó -1 nap	Kemó napja	1.	2.	3.	4.
Napi 2x1 glutamin	Napi 2x1 glutamin	Napi 2x1 glutamin	Napi 2x1 glutamin	Napi 2x1 glutamin		
1 pohár préselt áfonyalé	1 pohár préselt áfonyalé	1 pohár préselt áfonyalé	1 pohár préselt áfonyalé	1 pohár préselt áfonyalé	1 pohár préselt áfonyalé	1 pohár préselt áfonyalé
Érdemes elkezdni öblögetni naponta 3-5x kamilla vagy körömvirág teával. Szerezz be egy száj ecsetelőt.		<b>Öblöges! Ha kell ecseteld is.</b>	<b>Öblöges! Ha kell ecseteld is.</b>	<b>Öblöges! Ha kell ecseteld is.</b>	<b>Öblöges! Ha kell ecseteld is.</b>	
Ha tudsz, dolgozz előre, hogy legyen időd pihenni majd.	Ha tudsz, dolgozz előre, hogy legyen időd pihenni majd.	Egyél könnyű, de tápláló ételeket, sok gyümölcsöt. A friss jobban esik.	Egyél könnyű, de tápláló ételeket, sok gyümölcsöt. A friss jobban esik.	Egyél könnyű, de tápláló ételeket, sok gyümölcsöt. A friss jobban esik.	Iktass be napközben kis mozgást. Nem baj, ha már csak kevés, de legyen.	Iktass be napközben kis mozgást. Nem baj, ha már csak kevés, de legyen.
		Rossz íz és hányinger ellen igyál citromos bubis vizet.	Rossz íz és hányinger ellen igyál citromos bubis vizet.	Rossz íz és hányinger ellen igyál citromos bubis vizet.		
		<b>Pihenj!</b>	<b>Pihenj!</b>	<b>Pihenj!</b>		
			A pihenésbe iktass be egy rövid sétát a friss levegőn.	A pihenésbe iktass be egy rövid sétát a friss levegőn.	Ha szükséges folytatd a kímélő, de tápláló étkezést, és a citromos bubis vizet.	