

# Sterolsan

## Stressfrei in den Sommerurlaub – Checkliste

### Bevor es losgeht

- Fenster schließen
- Heizungen abstellen
- „Stromfresser“ abschalten
- Kühlschrank & Mülleimer leeren
- Briefkasten leeren
- Pflanzen gießen
- Ersatzschlüssel organisieren

### Für das Handgepäck

- Reiseunterlagen und wichtige Dokumente
- Tablet/Laptop/Smartphone (Tipp: Lieblingsserie herunterladen)
- E-Book-Reader oder Bücher
- Kopfhörer
- Ohrstöpsel und Schlafmaske
- Nackenkissen
- Sonnenbrille und Kontaktlinsen
- Kulturbeutel/Reiseapotheke im Mini-Format
- Ladekabel
- Mund-Nasen-Schutz

### Wichtige Dokumente

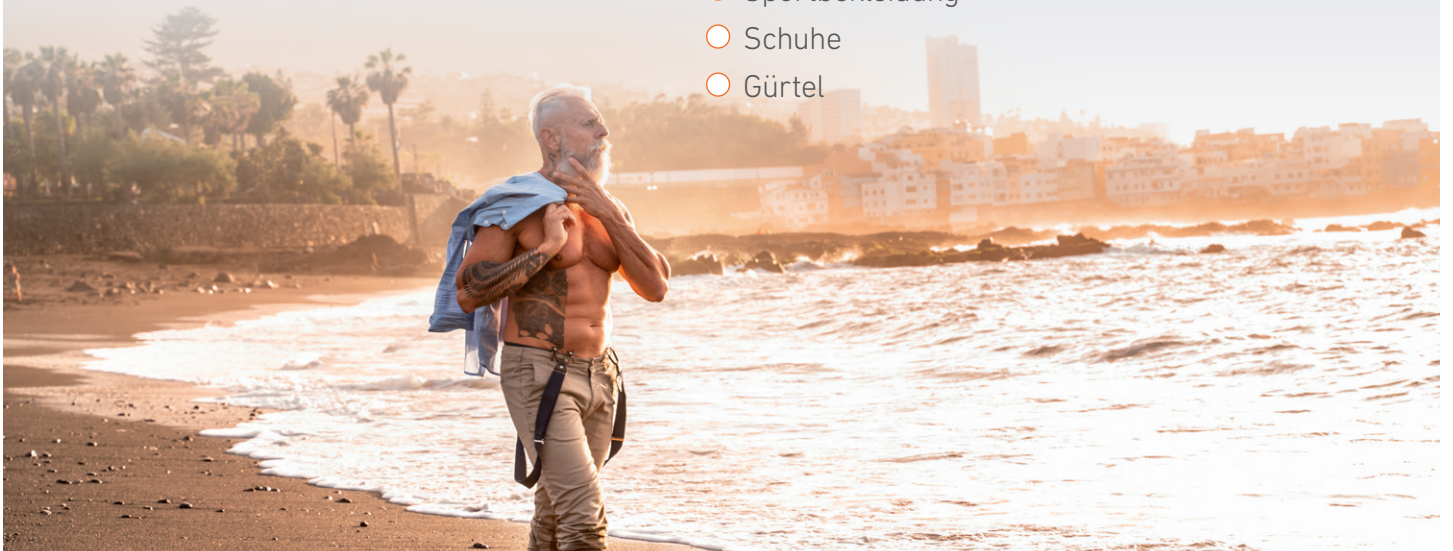
- Reiseunterlagen
- Reisepass/Personalausweis
- Führerschein
- Auslandskrankenversicherung + Krankenkassenkarte
- Kopie der Ausweispapiere

### Hygieneartikel

- Gesichtspflege (Reinigung, Feuchtigkeitscreme)
- Bodylotion
- Deo und Rasierwasser
- Haarbürste/Föhn
- Haarpflegeprodukte (Shampoo, Haargel)
- Maniküre-Set und Pinzette
- Taschentücher/Wattestäbchen
- Rasierer und -Schaum

### Kleidung

- T-Shirts
- Pullis
- Hemden
- Jacken/Regenjacke
- Kurze und lange Hosen
- Unterwäsche und Socken
- Sportbekleidung
- Schuhe
- Gürtel



# Sterolsan

## Stressfrei in den Sommerurlaub – Checkliste

### Für den Strandurlaub

- Badehose
- Sonnenhut/Cap
- Sonnenschutz für Gesicht und Körper, After-Sun-Lotion
- Strandtasche
- Badelatschen
- Sonstiges Strandzubehör (z.B. Badematte, Luftmatratze, Taucherbrille, Schnorchel)

### Reiseapotheke

- (Blasen-) Pflaster
- Desinfektionsmittel
- Allergiemittel
- Erkältungsmittel
- Schmerztabletten
- Fiebermittel
- Wundsalbe
- Mückenschutz
- Medikamente gegen Reisekrankheit und Magen-Darm-Beschwerden
- persönliche Medikamente
- Kondome

### Auch mit dabei

- Reiseführer
- Wörterbuch
- Regenschirm
- Kühltasche
- Wasserflasche
- Steckdosenadapter
- Tüten für Schmutzwäsche
- Stifte und Tagebuch
- Taschenlampe
- Zahlenschloss für das Gepäck

### Meine Must-Haves

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Unser Tipp – Sterolsan muss mit:

#### Lipidbinder

- zur Gewichtsreduktion und zur Gewichtkontrolle
- mit LDL-Cholesterin senkendem Begleit-Effekt

Gegenanzeigen: Allergie gegen Krebstierprodukte, Nebenwirkungen: sehr selten Verdauungsbeschwerden. Bitte beachten Sie hierzu die vollständige Gebrauchsinformation zu Sterolsan.

