

10 PROSTYCH KROKÓW, ZWIĘKSZAJĄCYCH PŁODNOŚĆ.

Wg najnowszych badań Styl życia i Nawyki Żywieniowe są odpowiedzialne w 90% za płodność kobiet.

W materiale tym dowiesz się, jak w bardzo prosty sposób, możesz szybko i skutecznie poprawić swoją PŁODNOŚĆ.

10 PROSTYCH KROKÓW

6 PRAKTYCZNYCH WSKAZÓWEK



KROK 1

BARDZO WAŻNE

SKŁAD POSIŁKÓW:

Nasza dieta ma znaczący wpływ na płodność. Coraz więcej wiemy na ten temat i coraz więcej pojawia się możliwości rozwiązywania problemów z niewłaściwym odżywianiem.

W poniższej tabeli przedstawię Ci czego unikać a o co wzbogacić Twoje posiłki.

UNIKAJ, OGRANICZ a najlepiej WYELIMINUJ	WPROWADŹ DO SWOJEGO JADŁOSPISU:
Tłuszcze trans: Batony, ciastka, herbatniki, chipsy, fast foody zupki w proszku.	Tłuszcze nienasycone: oliwę z oliwek, olej lniany, ryby, awokado.
„złe” węglowodany: biały ryż, białe pieczywo, słodczyce, produkty przetworzone, gotowe dania.	Białka roślinne: Orzechy, groszek, fasolę, soję, tofu.
„złe” węglowodany: biały ryż, białe pieczywo, słodczyce, produkty przetworzone, gotowe dania.	„dobre” węglowodany: Owsiankę, pełnoziarniste pieczywo i płatki, brązowy ryż i makaron, rośliny strączkowe, warzywa i owoce.
Produkty „light” Odtłuszczone produkty „nabiałowe”.	Pełnotłusty nabiał: Jogurt, twarogi, sery.
	Kwas foliowy: ciemnozielone warzywa, owoce, nasiona roślin strączkowych, orzechy, suszone morele.
	Żelazo: Owoce, orzechy, buraki, korzeń pietruszki, suszone morele, rośliny strączkowe.
Używki: Alkohol, Kawa, Słodkie napoje, Napoje energetyczne, Papierosy, Inne.	WODA: 2-3 litry dziennie.

**Powieś tę listę na lodówce i w pracy. Wszędzie tam gdzie coś jesz.
Sprawdzaj za każdym razem czy wybierasz właściwie.**

KROK 2

Polskie, regionalne czyli mniej zanieczyszczone i chemiczne.

Wybieraj produkty od polskich producentów, od regionalnych rolników i dostawców.

Warzywa i owoce należy bardzo dokładnie umyć przed zjedzeniem.

!!!

CZYTAJ ETYKIETY

Unikaj produktów posiadających w swoim składzie po kilkanaście pozycji i nazw które trudno Ci będzie przeczytać, wymówić i powtórzyć.

KROK 3

BARDZO WAŻNE

PIJ WODĘ: 2-3 litry dziennie.

PRAKTYCZNY SPOSÓB 1

Jak nauczyć się picia takiej ilości wody ? PROSTA SPRAWA:

30 min przed posiłkiem szklanka wody,

30 minut po posiłku szklanka wody,

x 5 posiłków dziennie = 2,5 litra na dobę Za mało ?

Dobrze dołożmy jeszcze szklankę po przebudzeniu

I kolejną przed snem. **I mamy 3 litry dziennie.**

!!!

WAŻNA WSKAZÓWKA

Aby zapewnić odpowiednie walory smakowe, można dosypać troszkę soli himalajskiej, można włożyć kilka listków mięty, plasterki cytryny, limonki, pomarańcza, kiwi czy truskawki.

KROK 4

BARDZO WAŻNE

Uzupełnij brakujące posiłki do 4-5 dziennie w odstępach 3-4h

Jak zjeść tyle posiłków w ciągu dnia? PROSTA SPRAWA:

1. Śniadanie
2. II Śniadanie – OWOC to też posiłek !!!
3. OBIAD
4. Podwieczorek np.: sałatka to też posiłek !!!
5. Kolacja

!!!

WAŻNA WSKAZÓWKA

Regularność posiłków i systematyka odgrywają również bardzo istotną rolę.

PRAKTYCZNY SPOSÓB 2

1. Ustal stałe godziny posiłków.
2. Przygotuj sobie posiłki wieczorem na kolejny dzień w pojemniki.
3. Celebryzuj czas na posiłek. To bardzo ważne dla Ciebie.

PRAKTYCZNY SPOSÓB 3

Nie jesz śniadań? ZACZNIJ JE KONIECZNIE JEŚĆ. Jak nauczyć się jeść śniadania? PROSTA SPRAWA:

Po pobudce wypij szklankę wody. Nie pij kawy! Kawę wypijesz po posiłku. Odczekaj 30 min i zjedz banana, jabłko czy cokolwiek. Nie możesz wmusić w siebie całego banana? Zjedz PÓŁ. Po tygodniu zjedz CAŁEGO a za dwa tygodnie zrobisz sobie jajecznice z boczkiem i zjesz ze smakiem nie pamiętając już ze wcześniej nie jadłaś śniadań. **To nawyk. Nic więcej.**

KROK 5

BARDZO WAŻNE

Wprowadź do jadłospisu warzywa 400g – 500g / dobę:

PRAKTYCZNY SPOSÓB 4

Jak zjeść zalecaną porcję warzyw w ciągu dnia?

1. Dodatek do obiadu 100g-150g.
2. Podwieczorek sałatka / surówka 200 – 250 g (jako posiłek).
3. Dodatek do kolacji 100g-150g.

W sumie pomiędzy 400g a 550 g / dobę.

KROK 6

BARDZO WAŻNE

Zadbaj o prawidłową wagę.

BMI płodności to zakres pomiędzy 20 a 24. Zarówno u mężczyzn jak i u kobiet wzrost BMI proporcjonalnie zmniejsza płodność.

Jak szybko schudnąć? ZASTOSUJ SIĘ DO KAŻDEGO PUNKTU TEGO MATERIAŁU. DAJ Z SIEBIE 100%.

KROK 7

BARDZO WAŻNE

BĄDŹ AKTYWNA:

Zalecana aktywność fizyczna to 3 razy w tygodniu 1 godzina UMIARKOWANEGO treningu.

PRAKTYCZNY SPOSÓB 5

NIGDY NIE ĆWICZYŁAŚ, NIE WIESZ JAK ZACZAĆ?

Oto bardzo prosty sposób jak zacząć ćwiczyć?

1. Jeździsz do pracy autobusem? Wsiądź dwa przystanki wcześniej. Dojdź do pracy pieszo.
2. Skorzystaj ze schodów zamiast z windy.

3. Codziennie po południu idź na spacer minimum 30 min.
4. Po tygodniu wydłuż spacer do godziny.
5. Jeśli nie masz tyle czasu pierwsze 10 min spaceru przebiegnij lekkim truchtem.
6. Stopniowo wydłużaj czas truchtu a skracaj spaceru.

Możesz zapisać się na Fitness (joga, taniec, pilates, łagodnie ćwiczenia cardio).

Możesz zapisać się na BASEN.

Możesz również wybrać jazdę na rowerze.

Bardzo ważna zasada: Trening powinien być umiarkowany.

Jak to sprawdzać? Jeśli wykonujesz jakieś ćwiczenia (jedziesz na rowerze, biegasz truchtem, chodzisz po bieżni) i trudno jest ci mówić to powinnaś zwolnić bo to znaczy, że twój trening jest zbyt intensywny.

KROK 8

BARDZO WAŻNE

ODSTAW UŻYWKI:

Jeśli spożywasz więcej niż: Kawa 1 filiżanka, herbata 2 filiżanki, cukier ZERO, alkohol ZERO, papierosy ZERO to znaczy, że nadużywasz i powinnaś odstawić. Powiem inaczej: Koniecznie je odstaw!!!

Jak to zrobić?

Są trzy rodzaje ludzi i ich zachowań:

jedni potrafią z dnia na dzień,

inni potrzebują zrobić to stopniowo

i trzecia grupa ograniczy ale musi coś je zastąpić.

PRAKTYCZNY SPOSÓB 6

Zastanów się, do której grupy należysz:

Jeśli możesz zrobić to z dnia na dzień SUPER. Zrób to TERAZ.

Jeśli potrzebujesz zrobić to stopniowo zmniejszaj ilości tygodniami.

Np. Załóżmy, że pijesz 5 kaw dziennie.

Ustal sobie w głowie plan i cel. W ciągu najbliższego miesiąca muszę ograniczyć kawę do 1 filiżanki dziennie. W przyszłym tygodniu wypiję tylko 4 filiżanki dziennie w kolejnym tygodniu 3 a w następnym 2 filiżanki. Aż po miesiącu dojedziesz do 1 filiżanki na dzień. I tak z każdą używką.

Trzecia grupa ludzi niestety będzie musiała używkę zastąpić inną używką. Najbezpieczniej zrobić to aktywnością fizyczną. Schemat jest ten sam jak w przykładzie powyżej. W ciągu najbliższego miesiąca odstawiam kawę. Z 5 filiżanek do jednej. Od dziś piję 4 filiżanki i robię 5 pompek zamiast 5 kawy, w przyszłym tygodniu pije 3 kawy i robię 10 pompek. W kolejnym 2 i 15 a w następnym 1 i 20 pompek. Pompki to oczywiście przykład może to być spacer, trucht, pajacyki, podciąganie, brzuszki cokolwiek byle było coś w zamian. Aktywność fizyczna powoduje wzrost serotoniny i dopaminy co będzie działało kojąco na brak używki.

Bardzo podobnie cukier i alkohol.

Z odstawieniem papierosów można wspomóc się substancjami sprzedawanymi w aptece wypierającymi nikotynę z kubków smakowych. Działa dobrze, testowane i sprawdzone.

KROK 9

BARDZO WAŻNE

ZADBAJ O RELAKS:

Relaks to niezbędne uzupełnienie powyższych wskazówek. Form relaksu organizmu jest wiele począwszy od kąpieli w zaciszu domowym, przez masaż, jogę w klubie, aż po zajęcia relaksacyjne oddechowe i medytacje. Różnorodność jest ogromna. Bardzo ważne jest aby poświęcać tyle samo czasu na relaks ile poświęcamy na aktywność fizyczna. Najlepiej 3x w tygodniu po 1 godzinie. Może to być mieszanka form jednak bardzo ważne jest to abyś dobrała do swoich upodobań odpowiednią formę. Po godzinnej sesji powinnaś czuć ogromną różnicę.

KROK 10

!!! NAJWAŻNIEJSZY !!!

DAJ Z SIEBIE 100 %

!!!

**ZASTOSUJ WSZYSTKIE KROKI I SPOSBY
A GWARANTUJĘ CI, ŻE ZA 30 DNI
ZOBACZYSZ UPRAŻNIONĄ DRUGĄ KRESKĘ.**

!!!

Życzę powodzenia i udanej CIĄŻY.

Olga CHAIŃSKA

