

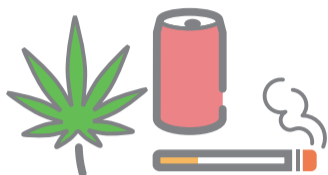


QUÉ PUEDO HACER PARA MEJORAR MI FERTILIDAD

Llevar un estilo de vida saludable



Control de peso



Reducir el tabaco, la cafeína y las drogas



Disminuir el consumo de alcohol



Eliminar el estrés



Los alimentos de la dieta de la fertilidad



Potenciar

Cítricos | Frutos secos | Pescado azul



Limitar

Café | Fritos | Grasas animales | Azúcar blanco



Complementos vitamínicos y alimenticios



Necesidades nutricionales del hombre y la mujer



Cosas que ayudan a favorecer la fertilidad



Buen estado de ánimo



Deporte



Risa



Actividad sexual



Dedicar tiempo y entusiasmo



Cuerpo y mente sanos

