

# ΚΥΗΣΗ ΜΕΤΑ ΤΑ 35

## 7 Τρόποι για να αυξήσετε τις πιθανότητες

Η **Χαρούλα Μπιλάλη, BSc MMedSc, Μοριακή Βιολόγος με εξειδίκευση στην Υποβοηθούμενη Αναπαραγωγή, Επιστημονική Διευθύντρια των εξειδικευμένων συμπληρωμάτων διατροφής **Fertilovit® Nutraceuticals**, σας ενημερώνει για τα απαραίτητα βήματα που μπορεί να κάνει μία γυναίκα για να δώσει στον εαυτό της την καλύτερη δυνατή πιθανότητα να μείνει έγκυος μετά τα 35:**

**1. Ξεκινήστε** την προετοιμασία του σώματός σας όσο πιο άμεσα γίνεται. Το θυλακιακό μικροπεριβάλλον των ωαρίων σας θέλει χρόνο για να βελτιωθεί. Κάθε θετική αλλαγή στις συνήθειές σας επιφέρει πολλαπλά οφέλη στη γονιμότητά σας. **2. Το κάπνισμα**, το αλκοόλ και η υπερβολική κατανάλωση καφεΐνης έχουν αρνητικό αντίκτυπο στην αναπαραγωγική ικανότητα. Ζητήστε βοήθεια αν βλέπετε πως, παρά τις επαναλαμβανόμενες προσπάθειές σας για τη διακοπή τους, δεν καταφέρνετε να μείνετε μακριά από τις βλαβερές αυτές συνήθειες. **3. Δώστε προσοχή** στο βάρος σας. Εάν έχετε πολύ μεγαλύτερο ή μικρότερο από το φυσιολογικό Δείκτη Μάζας Σώματος, μπορεί να επηρεαστεί αρνητικά η γονιμότητά σας λόγω διαταραχών στη λειτουργία των ορμονών. **4. Είστε πραγματικά** αυτό που τρώτε. Αυτό είναι κανόνας σε οποιαδήποτε ηλικία κι αν βρισκόμαστε. Είναι, λοιπόν, σημαντικό να εφοδιάζετε με την καλύτερη τροφή το σώμα σας. Σύμφωνα δε με μία πολύ πρόσφατη επιστημονική μελέτη, όσο περισσότερα φρούτα καταναλώνετε σε καθημερινή βάση τόσο γρηγορότερα μπορεί να καταφέρετε να μείνετε έγκυος. Σε κάθε περίπτωση μην ξεχνάτε τις προγεννητικές βιταμίνες σας. Προηγμένα ορθομοριακά συμπληρώματα δι-



ατροφής, όπως το **Fertilovit® F 35 PLUS**, έχουν διαμορφωθεί επιστημονικά για να υποστηρίξουν τις ιδιαίτερες ανάγκες του αναπαραγωγικού συστήματος των γυναικών άνω των 35 ετών. **5. Μειώστε το στρες** και απολαύστε αρκετό ύπνο. Βοηθά το σώμα σας όχι μόνο να ρυθμίζει σωστά τις ορμόνες αλλά και να βελτιώνει την ερωτική διάθεση. Χωρίς ορμονική ισορροπία και επαρκή συχνότητα επαφών, η σύλληψη μπορεί να καθυστερήσει. **6. Αντιμετωπίστε** εγκαίρως τυχόν προβλήματα υγείας. Μία αυτοάνοση θυρεοειδίτιδα, ο διαβήτης, η υπέρταση, καθώς και άλλα προβλήματα υγείας μπορεί να είναι αυτά που επιβαρύνουν τη γονιμότητά σας και όχι απαραίτητα η ηλικία σας. Ιδιαίτερα μάλιστα αν λαμβάνετε ή θα έπρεπε να λαμβάνετε κάποια σχετική φαρμακευτική αγωγή. **7. Αναγνωρίστε** τα σημάδια που σας στέλνει το σώμα σας. Ένα από τα πιο σημαντικά αλλά δυστυχώς υποτιμημένα πράγματα που μπορείτε να κάνετε είναι να μάθετε πώς αλλάζει το σώμα σας κατά τη διάρκεια του κύκλου σας. Αυτό μπορεί να σας βοηθήσει να προσδιορίσετε τις πιο γόνιμες ημέρες σας και να καταλάβετε αν πράγματι κάνετε ωορρηξία τακτικά. Αν δεν είστε σίγουρες, ζητήστε τη βοήθεια του γιατρού σας.

## FERTILOVIT® F 35 PLUS



Το **Fertilovit® F 35 PLUS** είναι ένα πρωτοποριακό, ορθομοριακό συμπλήρωμα διατροφής με συνεργιστική δράση συστατικών, ειδικά σχεδιασμένο για να καλύψει τις ανάγκες των γυναικών άνω των 35 ετών. Η προηγμένη σύνθεσή του, χωρίς γλουτένη, λακτόζη και ζελατίνη, με βάση την πρόσφατη επιστημονική βιβλιογραφία, παρέχει μια ολοκληρωμένη γκάμα βιταμινών, μετάλλων και μικροθρεπτικών συστατικών που συμβάλλουν θετικά στη λειτουργία του γυναικείου αναπαραγωγικού και ανοσοποιητικού συστήματος, προάγοντας την καλύτερη ποιότητα ωαρίων και την ορμονική ισορροπία.

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

T: 210 8000507 - [www.fertilovit.gr](http://www.fertilovit.gr) - [f: Fertilovitgreece](https://www.facebook.com/fertilovitgreece)