

Путь к беременности в 2019 году

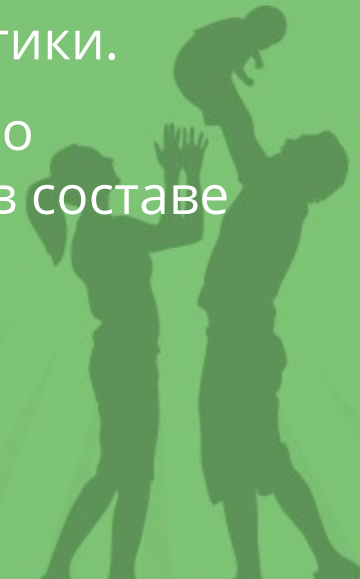
Двухдневный марафон



АЗБУКА ПЛОДНОСТИ
Естественное планирование семьи

Обо мне

- Сертифицированный специалист по репродуктивному здоровью.
- Преподаватель методов распознавания плодности (СТМРП 2 ступень).
- Опыт консультирования пар по вопросам беременности 7 лет.
- Исполнительница и преподаватель восточных танцев и женской пластики.
- Участница российских и международных чемпионатов и фестивалей по этническим и восточным танцам (чемпионка России по танцу живота в составе группы).
- Высшее педагогическое образование.
- Жена и мама двух деток.



План

- Что такое плодность?
- Почему мы имеем проблемы с плодностью?
- На что влияет плодность в нашей жизни?
- Условия необходимые для наступления беременности
- 5 естественных способов улучшить плодность



Что такое плодность?

Плодность



Почему мы имеем проблемы с плодностью?

Подавление плодности

- Аборты
- Контрацепция

Травмирующий образ жизни

- Постоянные стрессы
- Неправильный режим сна и бодрствования
- Некачественное питание
- Вредные привычки
- Чрезмерное увлечение медикаментозным лечением
- Отсутствие естественной половой жизни

Недостаток знаний в области физиологии плодности



На что влияет плодность?



Условия для наступления беременности

Яйцеклетка, вышедшая из яичника

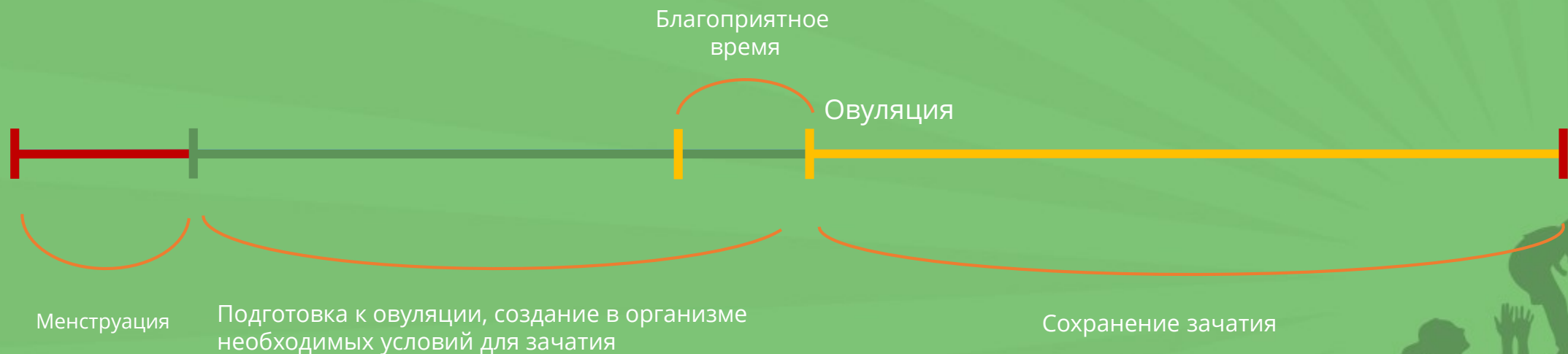
Сперматозоид

Благоприятное время

Достаточная вторая фаза цикла



Условия для естественного зачатия



5 естественных способов улучшить плодность

1. Укрепление физического здоровья
2. Укрепление психического здоровья
3. Жизнь в соответствии со своим ритмом и циклом
4. Убираем из жизни «мышинный рай»
5. Убираем травмирующие нашу плодность факторы



Завтра

- Инструмент, который позволяет диагностировать уровень здоровья своей плодности самостоятельно.
- Как мы определяем благоприятное для зачатия время с точностью 99,6%.

