

Регулярно посещайте гинеколога

Профилактические осмотры и диспансеризация способны предупредить развитие многих заболеваний и поддержать здоровье репродуктивной системы



Больше двигайтесь



Сидячий образ жизни снижает активность эндокринной системы, приводит к застою крови в органах малого таза. Для женщин очень полезно выполнение упражнений Кегеля

Одевайтесь по погоде

Переохлаждение может иметь негативные последствия для репродуктивной системы - на его фоне часто развиваются хронические воспалительные заболевания органов малого таза



Откажитесь от курения и алкоголя

Курение и алкоголь - главные негативные внешние факторы, приводящие к бесплодию. При алкогольной или любой другой интоксикации повреждаются сразу все яйцеклетки

Правильно питайтесь

Увеличивайте количество овощей, ягод, фруктов в рационе, снижайте количество сладостей и сдобы. Следите за сбалансированностью вашего меню



Старайтесь меньше нервничать

Высыпайтесь - от полноценного сна зависит наше здоровье и настроение. Делайте дыхательную гимнастику, это быстрый и эффективный способ снижения тревожности

