

برنامج تعزيز الخصوبة

برنامج **كارلتون** لتنغذية الخصوبة هو عبارة عن برنامج لمدة ٣٠ يوماً قابلة للتجديد. وهو مصمم خصيصاً لمساعدة الأزواج لزيادة فرصهم في الحمل باستخدام الأغذية الطبيعية الغنية بالفيتامينات والمعادن والعناصر الغذائية والخالية من المواد المضافة الضارة. وقد أثبتت البحوث مدى ارتباط الغذاء والتغذية الصحية بصحة الخصوبة. فهناك عناصر غذائية محددة يمكن أن تساعد على زيادة الخصوبة لكل من الرجال والنساء.



وهذه بعض النصائح لتناول الطعام الصحي لتعزيز خصوبتك

حافظ على وزن صحي!!

الزيادة في وزن الجسم ليست جيدة للخصوبة. فكونك سميناً أو نحيفاً جداً يجعل حدوث الحمل أمر صعب. وترتبط السمنة بقوة في مرحلة البلوغ والمراهقة بعدم انتظام الطمث لدى السيدات واضطرابات هرمونية لدى الرجال وعلى الجانب الآخر فإن النحافة الزائدة لها اثارها السلبية على الحيوانات المنوية.. كقلة عددها او عدم كفاءتها . ابدئوا بإجراء تغييرات صحية قبل الحمل بثلاثة أشهر إلى سنة



زيادة كمية حمض الفوليك!!

يساعد فيتامين(ب) في تقليل خطر حدوث التشوهات الخلقية للجنين. ويمكن الحصول على حمض الفوليك من مصادر طبيعيه مثل الخضراوات الورقية الداكنة، والحمضيات، والمكسرات، والبقوليات والحبوب الكاملة.

تاكدي من حصولك على الكالسيوم الكافي!!

تاكدي من حصولك على مايكفي من الكالسيوم ومن الافضل الحصول على ما لا يقل عن ١٠٠٠ ملجم يوميا (اي مايعادل كوب من الحليب خالي الدسم) ويمكن الحصول على الكالسيوم من المصادر الطبيعيه مثل سمك السلمون والسردين ومنتجات الالبان .



راقبي مستويات الحديد!!

اذا كنت تعانين من سوء امتصاص الحديد او فقر دم عند الحمل يكون من الصعب زيادة مخزون الحديد ولذلك ننصح بتناول الاطعمة الغنية بالحديد مثل اللحوم والبقول والسبانخ ويفضل ان يؤخذ الحديد مع فيتامين سي.

احصلي على الكولين (تابع لمجموعة فيتامين ب المركب)!!

يرتبط الحصول على معدلات مرتفعة من الكولين خلال فترة الحمل بإنخفاض مخاطر العيوب الخلقية والاجهاض. مصادر الغذاء الغنيه بالكولين هي : اللحوم والاسماك ومنتجات الالبان والبقول والمكسرات والبندورة.

قللي من الكافيين!!

من المهم تخفيف تناول الكافيين لان البحوث اثبتت ان اكثر من كوبين من القهوة يوميا قد يقلل من الخصوبه بنسبة ٢٧٪.

عندما يتعلق الامر بانجاب طفل فإن النظام الغذائي واسلوب الحياه لا يقل اهميه عند الرجال عن النساء فالنقص في فيتامين ج والزنك يؤثر على نوعية الحيوانات المنوية ومدى توافرها . مصادر فيتامين ج هي : الحمضيات والخضروات مصادر الزنك هي : المحار وسرطان البحر واللحوم الحمراء والدواجن والبقول والكاجو.

تجنب التدخين!!

يرتبط استخدام التبغ بإنخفاض عدد الحيوانات المنوية وببطء حركتها.

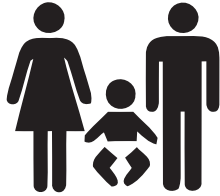


ممارسة الرياضة باعتدال!!

حاول ممارسة الرياضة ٥ مرات بالاسبوع لمدة ٣٠ دقيقة يوميا فقد تبين ان ممارسة الرياضة بكثرة يقلل من هرمون التستوستيرون والذي يمكن ان يخفض عدد الحيوانات المنوية بشكل غير مباشر.



برنامج **كارلتون** لتنغذية الخصوبة الخاص يوفر لك جميع الفيتامينات والمعادن والمواد المضادة للاكسدة من تشكيلة واسعة من الخضروات الطبيعية الطازجة أو المطبوخة بشكل صحي بالإضافة إلى الأطعمة التي يتم اختيارها واعدادها بعناية.



Fertility Enhancing Program

Carlton Nutrition Center Fertility Enhancing Program is a 30-day program which can be renewed. It is especially designed to help couples increase their chance of pregnancy using natural foods loaded with nutrients, vitamins and minerals and free from harmful additives. More and more researches are showing that food and healthy nutrition are tied to fertility health. There are specific nutrients that can help increase fertility for both men and women.



Here are a few tips for eating right to enhance your fertility

Keep a healthy weight!: Body weight extremes are not good for fertility. Being too heavy or too light makes it harder to get pregnant. Obesity in adolescence and young adulthood is strongly associated with irregular periods and the absence of periods in women and hormonal disturbances in men. On the flip side, being underweight has negative effects on sperm, such as decreased count and poor function.



For her!

Begin making healthy changes three months to a year before you conceive.



► Make sure you get enough Calcium!

It is recommended that you get at least 1,000 mgs (three 8 oz glasses of skim milk) of calcium a day if you are considering getting pregnant. Calcium may be obtained from natural sources such as dairy products, salmon and sardines.

► Watch your iron levels!

If you have iron-deficiency anemia when you become pregnant, repleting your iron stores during pregnancy may be difficult. Therefore, you are advised to eat food high in iron such as meats, legumes and spinach preferably with a source of vit C.



► Load up on Choline!

Higher Choline intake during pregnancy is associated with lower risk of birth defects and miscarriages. Good food sources of Choline include eggs, meat and fish, dairy, legumes, nuts and seeds

► Go slow on caffeine!

It is important to wean yourself off of caffeine because research has shown that more than 2 cups of coffee per day may reduce fertility by 27 percent.



For him!



► When it comes to conceiving a baby

diet and lifestyle are just as important for men as for women.

► **vitamin C and zinc** A lack of vitamin C and zinc may affect sperm quality and availability. Sources of vitamin C include citrus fruits and vegetables. Zinc is abundant in oysters, crab, red meat, poultry, beans and cashews.

► Avoid Cigarettes!

Tobacco use is linked with low sperm counts and slow moving sperm.

► Exercise in Moderation!

Aim to exercise five days a week for 30 minutes. Too much exercise has been shown to decrease testosterone, which can indirectly lower sperm counts



Carlton Nutrition Center

Enhance your fertility Program provides you with all the vital vitamins and minerals from its wide variety of natural vegetables (either fresh or healthfully cooked), in addition to foods that are carefully selected and prepared.



Carlton Nutrition Center **كارلتون** مركز للتغذية الصحية

www.carlton-nutrition-center.com
For More information, please visit our

Head Office: Kingdom of Saudi Arabia
Tel. : +966 - 3 - 814 - 7070

info@carlton-nutrition-center.com

Kingdom of Bahrain: Tel. : +973 - 172 - 55044

cpncbh@carlton-nutrition-center.com

@carltoncenter

www.facebook.com/carlton.nutrition



Name:

E-mail:

Mobile/ Telephone: