

FRUTTA E VERDURA

Ricche di Vitamina C, che aiuta a regolare il ciclo mestruale e la funzionalità ovarica



UOVA

Ricche di Vitamina B12, che aiuta ad aumentare il rivestimento dell'endometrio. Un deficit può rendere irregolare l'ovulazione



AVOCADO

Ricco di grassi insaturi aumenta le possibilità di successo delle donne che si sottopongono a trattamenti di fertilità.



SALMONE

Gli Omega 3 regolano l'equilibrio ormonale e aumentano il flusso sanguigno uterino.



10

cibi che aiutano a

RIMANERE INCINTA

VERDURE A FOGLIA VERDE

Sono ricche di Acido Folico, che incrementa le possibilità di gravidanza



FICHI

Ricchi di vitamine antiossidanti A, E e K e minerali, in particolare potassio, calcio, rame, magnesio e ferro.



FRUTTI DI BOSCO

Ricchi di antiossidanti, aiutano a combattere i radicali liberi



OSTRICHE

Ricche di zinco, aiutano a migliorare la funzionalità degli ormoni e a regolare l'ovulazione.



LEGUMI

Le proteine vegetali diminuiscono le probabilità di essere infertili per motivi legati all'ovulazione



CEREALI INTEGRALI

Ricchi di fibre e zuccheri a lento assorbimento, hanno un indice glicemico più basso

