

STOP DIETAS. BIENVENIDA COMIDA REAL



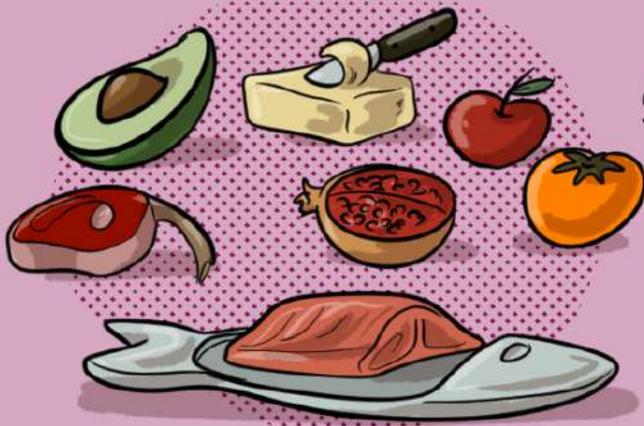
ASOCIACIÓN
RED NACIONAL
DE INFÉRTILES



Fuera azúcares, podemos sustituirlos por dátiles, pasas (¡ojo! con moderación) y azúcares naturales presentes en los alimentos.



Aceite de oliva virgen extra. También podemos utilizar **aceite de coco** primera presión en frío.



Siempre **harinas integrales** 100%, olvídate de las refinadas.

Grasas saludables (aguacate, matequilla..)

Frutas de temporada, a poder ser BIO.

Carnes no procesadas (mirad las etiquetas)

Pescado rico en Omega 3

¡y no te olvides de beber mucha agua!



No estás sola.
únete a la RED.

¡MUÉVETE!

¡Aparca el coche! Pasea o coge la bici para ir al trabajo.



Coge el carrito y vete a hacer la compra.

Pasear por tu barrio puede ser divertido.



¿Qué más se te ocurre que puedes hacer?



ASOCIACIÓN
RED NACIONAL
DE INFÉRTILES

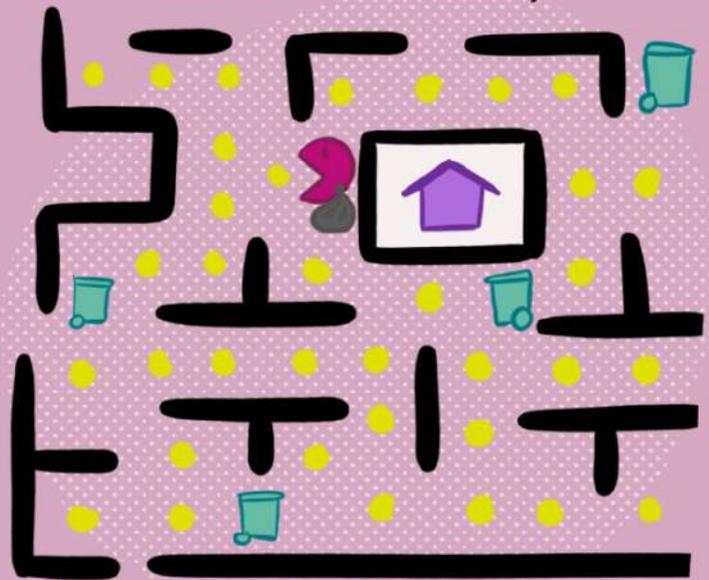
Olvídate del ascensor y sube las escaleras
(a no ser que sean 15 pisos, jeje)



Coge la basura y proponte tirarla en el contenedor
que hay dos manzanas más alejadas de tu casa.

¿No has llegado a los 10000 pasos?

Vete a un contenedor más alejado.



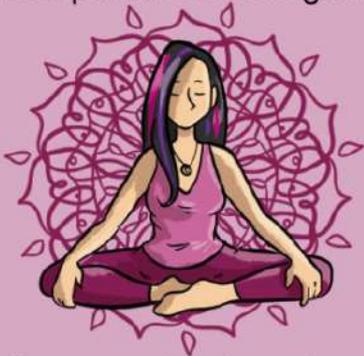
No estás sola. Únete a la RED.

ADIÓS AL ESTRÉS



ASOCIACIÓN
RED NACIONAL
DE INFÉRTILES

Busca un rato para **meditar**,
alejando pensamientos negativos.



Mira la **puesta de sol** en silencio,
evadiendo los pensamientos.



Un **masajito o una sesión de spa**
te irán de maravilla.



Conéctate a nuestro **Café de los sueños online**,
saldrás renovada.



Apúntate a alguna clase de
mindfulness, yoga o pilates.



Rodéate de **personas vitamina**.



Aprende a decir **NO**.

No voy, no me apetece, no quiero.

NO



EL PODER DEL SOL

Todos conocemos las innumerables ventajas que aporta la luz solar para el organismo pero ¿sabes cómo afecta a la fertilidad?



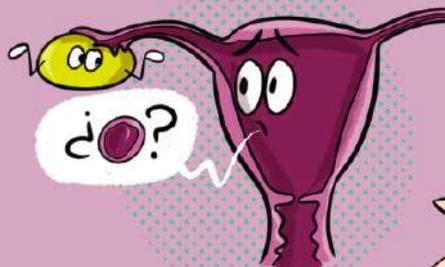
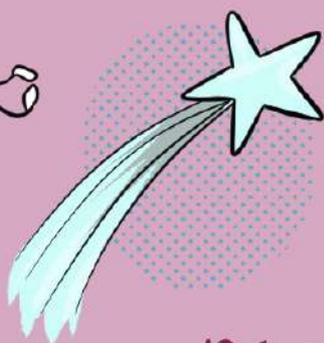
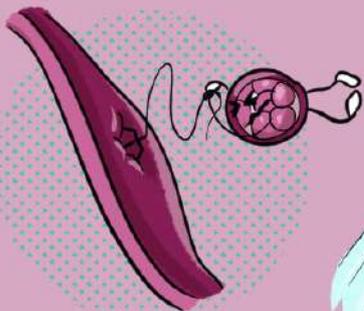
Un déficit de Vitamina D provoca un mayor riesgo de...

1- Fallos de implantación.

2- Abortos espontáneos.

3- Anovulación.

4- Preeclampsia.



¿Qué podemos hacer?



Tomar el sol 20 minutos al día sin protector solar, preferiblemente a primera o última hora (solar) del día (para evitar los rayos más dañinos).

¿Qué conseguiremos?

1- Aumentar vitamina D, que ayuda a reforzar sistema inmunitario y mejora resistencia a la insulina, que actúa contra la inflamación crónica.

2- Aumentar nuestro estado de ánimo, tan necesario durante todo el camino.

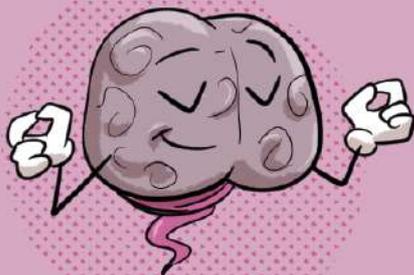


3- Mejorar el descanso aumentando la melatonina.

4- Mejorar rendimiento cognitivo.

Y además ¡estaremos monísimas en verano!!

ASOCIACIÓN
RED NACIONAL
DE INFÉRTILES



Si tienes dudas puedes hacer tu consulta en nuestro experto responde.

DESCONECTA EL FIN DE SEMANA

Llega el fin de semana o tu día de fiesta en el trabajo, hay que disfrutarlo y desconectar del ruido de la ciudad, los miedos, los anhelos.

Consejos para que esa desconexión sea óptima.

1.- Aléjate a un entorno natural, sin bullicio para practicar el deporte que más te guste.



3.- Apaga los aparatos electrónicos y concéntrate en los sonidos de la naturaleza



5.- Y lo más importante, no te sientas obligada a acudir a citas sociales que no te apetecen. Di NO, no quiero, no me apetece.



2.- Intenta caminar descalzo unos 30 minutos para conectar con la tierra



4.- Cambia el restaurante por el picnic con un bonito paisaje



ASOCIACIÓN
RED NACIONAL
DE INFÉRTILES

 hastaelkiwicomic

ES VERAN



Hay sol, piscina, playa...
¡A disfrutar!



ASOCIACIÓN
RED NACIONAL
DE INFÉRTILES

1- ¡Sonríe! Inténtalo, al principio cuesta, pero luego será algo natural y mejorará tu sistema inmune.



3- ¿A quién no le gusta un buen karaoke? Móntate uno con tus amigos y a darlo todo.



5- ¡Mímate! Vete a la peluquería, estetician, sal de compras. Siéntete guapa y a comerte la vida.



Si necesitas hacer algo de lo que te proponemos y no quieres hacerlo sola, dínoslo y reímos, bailamos, cantamos, leemos juntas y aumentamos nuestros niveles de bienestar. Siempre a tu lado.

2- ¡Ponte música y a bailar! Baila cuando limpies, cuando cocines, baila en la ducha. Quemamos calorías y segregamos endorfinas.



4- Leer alimenta nuestra mente y nos deja viajar a lugares maravillosos a través de los libros, vive mil historias, sueña.



El objetivo es aumentar endorfinas, mejorar nuestro sistema inmune y recargar pilas.

Recuerda que somos lo más importante que tenemos.

