

# Alimentazione nella fertilità

## fase estrogenica/follicolare

- Nutrienti consigliati:

*Ferro, Vitamina B12, proteine*

(per sostenere la fase anabolica)

- sostenere il **Fegato**

Incrementando il turnover degli estrogeni

- **Integrazione consigliata:**

**COLON** per sostenere le funzioni del fegato (2 cps\die)

**INTEGRAFERT** per apportare i nutrienti necessari (4 cmp\die)

## fase ovulatoria

- Nutrienti consigliati:

*Magnesio, antiossidanti da verdure, acqua, serotonina*

- Cibi sconsigliati:

*Latticini, insaccati*

- **Integrazione consigliata:**

**INTEGRAFERT** per apportare i nutrienti necessari (4 cmp\die)

## fase luteinica/progestinica

- Nutrienti consigliati:

*Frutta e verdura bio, bere molto*

- Cibi sconsigliati:

*carboidrati, latticini e insaccati*

- **Integrazione consigliata:**

**INTEGRAFERT** da 2 a 4 cmp\die  
**DRENANTI** da assumere sotto forma di Tisane o integratori



# Alimentazione nella fertilità -CONSIGLI

si consiglia l'assunzione di:

- cereali integrali,
- verdure ricche in vitamine
- latte intero, latticini
- pesce
- frutta



evitare l'assunzione di:

- zuccheri,
- carboidrati raffinati,
- grassi idrogenati presenti nei cibi cotti e fritti commerciali (contengono grassi trans dannosi per la salute)
- alcol
- caffè

