

4 de Junio

Día Mundial

¿Cómo se puede mejorar la
fertilidad?

- Llevar una dieta sana y equilibrada: introducir alimentos ricos en antioxidantes y vitaminas, alimentos con ácido fólico y omega 3

- **Controla tu peso:** la obesidad es uno de los principales culpables de los problemas de ovulación y de calidad en los espermatozoides
- **Evita el tabaco**
- **Realizar ejercicio físico con frecuencia**
- **Reducir el estrés y la ansiedad**
- **Acudir a un especialista**

de la
fertilidad