

# MÉTODO NATURISTA DE FERTILIDAD

El objetivo de la educación pre-concepcional es preparar a la mujer y al hombre a la hermosa tarea de dar Vida a un ser humano, para crear las condiciones óptimas para la concepción en un equilibrio biológico, emocional y mental de la pareja.

Es un **enfoque integral** de optimización de la fertilidad.

Es un programa **personalizado** a cada pareja, según su salud, personalidad y modo de vida.

Es un método que integra el proceso completo hasta lograr el embarazo: el equilibrio hormonal, la ovulación, la calidad espermática, la fecundación e implantación.

## MÉTODO NATURISTA DE FERTILIDAD

El camino de la salud y la fertilidad es ante todo un descubrimiento de nuestra Naturaleza.

El método naturista de fertilidad, es un método integral que contempla los siguientes aspectos.

La fertilidad, sus ciclos y biorritmos

Se trata de familiarizarnos con nuestra fertilidad.

El objetivo es guiarte por cada una de las fases del ciclo fértil de la mujer para ayudarte a entender que ocurre en tu interior, los cambios fisiológicos y que conozcas las recomendaciones saludables sobre alimentación, actividad física y descanso, en cada momento del ciclo para así colaborar y favorecer tu fertilidad.

Conocer tu ciclo para aprender a percibir e interpretar las señales de tu propio organismo de los días fértiles, conocer así los días fértiles para elegir el mejor momento para el sexo y la concepción, para reconocer y aprovechar al máximo tu periodo fértil.

Conocer la fertilidad masculina y como optimizarla.

**Optimización del ciclo fértil femenino y de la calidad del espermatozoides**, mediante las recomendaciones naturistas de la sintonía o equilibrio hormonal y en la salud de óvulos y espermatozoides.

**Cuidados de los órganos sexuales** protagonistas en la fertilidad.

Recomendaciones para una **sexualidad fértil**, plena y placentera.

Favorecer el **equilibrio emocional y mental positivos**

Debido a la influencia de las emociones y los pensamientos sobre las funciones fisiológicas y la fertilidad.

La **depuración global** del organismo, primer paso para la concepción, esencial por su grandísima influencia en la fertilidad.

La depuración orgánica es el método ideal para preparar al organismo para grandes proyectos como es la creación de una nueva Vida.

La **alimentación sana y equilibrada** óptima para la fertilidad, que favorece el equilibrio hormonal, la máxima calidad de óvulos y espermatozoides y la salud de los órganos reproductores.

# MÉTODO NATURISTA DE FERTILIDAD



Se contemplan también otros factores importantes para la fertilidad como la actividad física adecuada, el peso corporal equilibrado, la luz natural y el contacto frecuente con la Naturaleza, en espacios libre como el mar o la montaña.

Es esencial también conocer los factores negativos de la vida moderna para la fertilidad, para minimizar su influencia negativa o evitar nuestra exposición a ellos como la contaminación ambiental, la alimentación industrial, el tabaco, el alcohol, la cafeína, los medicamentos, los empastes dentales, los métodos anticonceptivos, sustancias lubricantes, desequilibrios de la salud, las emociones y sentimientos negativos, el estrés... y revertirlos con las recomendaciones naturistas para la salud y el bienestar.

Este plan preconcepcional se hará junto con una revitalización y restablecimiento de la **salud global y la salud reproductiva** de ambos progenitores desde la perspectiva de la Medicina Naturista.

El objetivo principal es maximizar las oportunidades de una concepción natural.

Si junto con este método naturista se realizan tratamientos de reproducción asistida, se aumenta el éxito en los resultados de dichos tratamientos.

En realidad todo tratamiento de reproducción asistida debería ir acompañado de las recomendaciones naturistas propuestas.

El método de fertilidad naturista es una propuesta del **estilo de vida saludable** que favorece y optimiza la fertilidad.

Una preparación para que ofrezcáis lo mejor de vosotros a vuestros hijos.

Se trata de **recuperar esa Sabiduría innata de todo aquello que favorece la Vida.**

¡Recuperemos esa sensibilidad en nuestros días olvidada.

Será un privilegio maravilloso acompañaros en vuestro camino de mater-paternidad.