

# TŘÍMĚSÍČNÍ OZDRAVNÁ KÚRA PRO SPERMIE

Chcete si v příštích třech měsících výrazně vylepšit sperma? Pak postupujte podle níže uvedených osmi tipů.

Jedná se o tříměsíční kúru, díky níž zlepšíte své celkové zdraví a posílíte **kvalitu** spermií. Tříměsíční proto, že vám potrvá přibližně čtvrt roku, než vytvoříte novou generaci spermií, a právě během procesu produkce jsou spermie nejcitlivější.

Pokud patříte do skupiny mužů s menším počtem spermií, tříměsíční kúra počet spermií (tedy **kvantitu**) výrazně **nezmění**, ale u naprosté většiny mužů selepší **kvalita**. To znamená, že pokud potřebujete pomoc např. s početím ve zkumavce, budete mít jistotu, že odevdáte ten nejzdravější genetický materiál a vaše šance stát se otcem se výrazně zvýší. Zaměřte se tedy na následující:

1. Kouření
2. Alkohol
3. Kofein
4. Nadváhu
5. Pohyb
6. Stravu
7. Udržování varlat v chladu a z dosahu záření
8. Doplnky stravy – vitaminy a omega 3