



## FORØG DINE CHANCER PÅ 3 MÅNEDER

Din krop er intelligent – også når det handler om at blive gravid. Er der ubalancer på spil, vil den helt naturligt skrue ned for frugtbarheden.

Det kan derfor være en god idé at forberede din krop til graviditet – gennem kost, livsstil, mindset og motion. Cirka tre måneder tager det at skabe gode, nærende vilkår for "projekt baby". Og som du også selv vil kunne nyde stor glæde af undervejs.

Det handler om at styrke fertiliteten – i dobbeltsengen, i køkkenet, og i hverdagen i al almindelighed. Det bliver både sjovt, nærende og lækkert!

---

**Nanna Ewald Stigel**, *cand.mag. ernæringsterapeut (DET) med speciale i fertilitet og yogalærer. Har klienter, underviser og holder workshops.*

Følg med på [www.blivgravid.nu](http://www.blivgravid.nu).



NANNA EWALD STIGEL  
**bliv gravid**

PEOPLE'SPRESS

NANNA EWALD STIGEL

# bliv gravid

SÅDAN STYRKER  
DU DIN FERTILITET



PEOPLE'SPRESS