

CZĘŚĆ I. ZAPLANUJ SWOJĄ CIAŻĘ

- 16 Wpływ diety i stylu życia w okresie przedkoncepcyjnym na zdrowie mamy i rozwój dziecka
- 18 Jak za pomocą odżywiania przed ciążą wpłynąć na przebieg ciąży?
- 19 Odżywianie organizmu dla obniżenia ryzyka chorób u dziecka
- 21 W jaki sposób masa ciała przed ciążą wpływa na przebieg ciąży i rozwój dziecka?
- 24 Sprawdź swój skład ciała
- 25 Kwasy omega-3 i wielonienasycone kwasy tłuszczowe
- 26 Kwas foliowy w okresie przedkoncepcyjnym
- 28 Jod a planowanie ciąży
- 29 Żelazo a planowanie ciąży
- 30 Magnez
- 30 Witamina D w okresie przedkoncepcyjnym
- 32 Aktywność fizyczna w okresie przygotowawczym do ciąży
- 34 Oceń swój wiek
- 35 Planowanie ciąży a opieka stomatologiczna
- 35 Wskazówki praktyczne: jak przygotować organizm do ciąży
- 51 Lista składników, których powinnaś unikać zanim zajdziesz w ciążę

CZĘŚĆ II. ZWIĘKSZ SWOJĄ SZANSĘ NA DZIECKO

- 56 O diecie proplodnościowej
- 60 Lista czynników wpływających na płodność
- 60 Wiek a płodność
- 61 Masa ciała a płodność
- 69 Dobry i zły węglowodany
- 70 Tłuszcze dla płodności
- 72 Białko

73	Selen a płodność
74	Cynk a płodność
75	Witamina D a płodność
77	Witamina E a płodność
79	Nawodnienie
80	Kompleks witamin z grupy B
81	Antyoksydanty a płodność
84	Stan jamy ustnej
84	Używki
86	Radość z seksu
86	Wskazówki praktyczne dla diety proplodnościowej
87	Indywidualna dieta – indywidualne potrzeby
88	Kontroluj masę ciała
88	Gęstość odżywcza
92	Wybierz zdrowsze wersje. Przewodnik
93	Węglowodany
97	„Pokoloruj” swój talerz
99	Strączki
99	Poznaj się na tłuszczach
103	Białko
103	Potrzebny cynk
105	Witaminy z grupy B
109	Produkty mleczne
110	Badania
111	Być dobrze nawodnionym – być zdrowym
114	Suplementuj!
116	Antyoksydanty w obronie przed wolnymi rodnikami
123	Wysiłek fizyczny
124	Rozluźnij się
127	Uważaj na używki
127	Spotkaj się z psychologiem
128	Skontaktuj się z dietetykiem
128	Superfoods dla płodności ♀♂
132	Wskazówki dietetyczne w zależności od przyczyny niepłodności
133	Nieregularne cykle, cykle bezowulacyjne ♀
138	Stresujący tryb życia ♀♂
142	Nadwaga i otyłość ♀♂
154	Niedowaga ♀♂
158	Policystyczne jajniki ♀
163	Niskie libido, zaburzenia funkcji seksualnych ♀♂
168	Endometrioza ♀

171	Mała ilość śluzu płodnego ♀
173	Insulinooporność ♀♂
177	Niedoczynność tarczycy ♀♂
182	Nadczynność tarczycy ♀♂
184	Niedobór żelaza, celiakia ♀♂
189	Wczesne poronienia ♀
196	Wybrane zaburzenia hormonalne: ↑ FSH, ↑ prolaktyna, ↓ progesteron ♀ i ↑ estrogeny, ↓ testosteron ♂
200	Zbyt krótka faza lutealna (niedomoga fazy lutealnej) ♀
201	Niska jakość nasienia ♂

CZĘŚĆ III. MENU PROŁODNOŚCIOWE

208	Zestaw 1
214	Zestaw 2
219	Zestaw 3
225	Zestaw 4
231	Zestaw 5
237	Zestaw 6
243	Zestaw 7
249	Zestaw 8
254	Zestaw 9
258	Zestaw 10

CZĘŚĆ IV. SPOTKANIE ZE SPECJALISTĄ

266	Kiedy spotkać się z dietetykiem
270	Wizyta u ginekologa
278	Wskazówki psychologa
281	Endokrynolog radzi
286	Fizjoterapia dla płodności
289	Odwiedź stomatologa

291	Konsultanci
294	Autor
296	Spis tabel
297	Bibliografia