



esittää

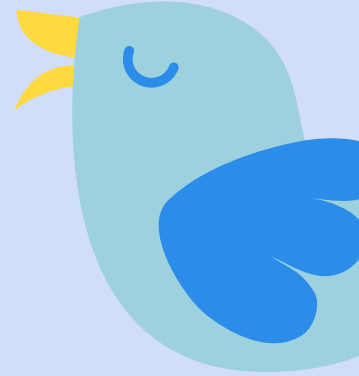


OHJE



HEDELMÄLLISYYTEEN

KUINKA SAADAAN TERVEITÄ VAUVOJA?



1. PIDÄ HYVÄÄ HUOLTA ITSESTÄSI!

Ei ole parempaa tapaa ottaa hedelmällisyys haltuun kuin syömällä kunnon ruokaa ja liikkumalla sopivasti.

2. PÄÄSTÄ IRTI RIIPPUVUUKSISTA!

Kuinka käytät aikaasi? Lisää aikaa päiviisi, jota vietät keskittymällä nykyhetkeen. Päästä irti alkoholista, nuuskasta, tupakasta ja huumeista!

3. LÖYDÄ ITSELLESI KUMPPANI!

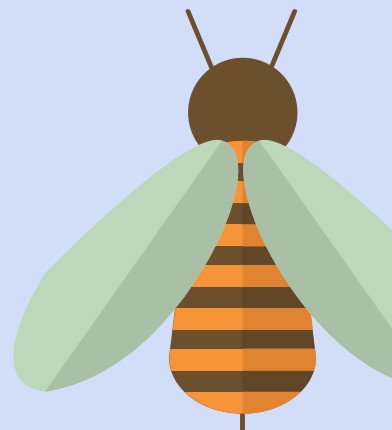
Rakkaus ja ystävyys! Niillä pääsee pitkälle! Älä odota liian kauan!

4. LÖYTÄKÄÄ HEDELMÄLLISYYS YHDESSÄ!

Puhukaa toisillenne. Millaisia haaveita teillä on (terveiden) vauvojen suhteen? Tiedättekö toistenne suunnitelmat ja unelmat?

5. TARKISTA TIETOSI!

Kannattaa etsiä luotettavaa tietoa. Älä luota kuulopuheisiin tai luuloihin, kun on kyse vauvojen saamisesta!



VIVA.TAMK.FI