



Jak dbać o swoje zdrowie intymne?

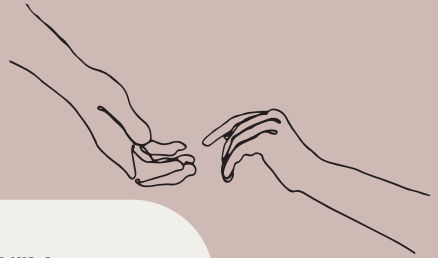
Poradnik w 7 krokach

START

1 Regularna higiena
narządów płciowych

2 Bielizna i produkty
higieniczne

3 Higiena przed
i po aktywności
seksualnej



4 Regularne
samobadanie

5 Kontrola u ginekologa/
urologa

6 Skorzystaj
z wyszukiwarki
mapadostepnosci.pl

7 Obserwuj swoje
ciało i potrzeby

META

START

Zdrowa dieta, aktywność fizyczna, odpowiednia ilość snu (zalecane 7-8 h), picie co najmniej 2l płynów dziennie – to wszystko ma wpływ na Twoje życie intymne!

- Opieraj swoją dietę o warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste, kasze, nasiona i orzechy. Unikaj cukru, napojów gazowanych, dużej ilości mięsa i nabiału.
- Sięgaj po produkty, które dobrze wpływają na zdrowie narządów intymnych i ich florę bakteryjną np.: jogurty, czosnek, orzechy, kimchi, zielone warzywa, miso.
- Pij głównie wodę, herbaty i soki, unikaj alkoholu, kawy i cukru, bo powodują one odwodnienie, suchość pochwy i sprzyjają infekcjom układu moczowego.

Zadbaj o siebie holistycznie!

