

Μικρά βήματα. Κοινή προσπάθεια.

Ένα πλαίσιο για γυναίκες και άνδρες, με τη φροντίδα του γιατρού τους.

Το S.A.F.A.R.I. οργανώνει καθημερινές συνήθειες και ερωτήσεις για τον γιατρό σε έξι άξονες. Μπορεί να σας βοηθήσει να προετοιμαστείτε για φυσική σύλληψη ή θεραπεία γονιμότητας.

Ξεκινήστε απλά

Επιλέξτε μία μικρή αλλαγή για αυτή την εβδομάδα. Συζητήστε από την αρχή το δικό σας χρονοδιάγραμμα με τον γιατρό. Η προετοιμασία δεν απαιτεί τελειότητα.



Σαρώστε για δωρεάν υλικό στα ελληνικά
safariprotocol.org/el

Δρ Βασίλειος Σαράφης MD · Δημιουργός του S.A.F.A.R.I.

Οι έξι άξονες

S | Stabilize · Σταθεροί ρυθμοί

Φροντίστε τον ύπνο και επιλέξτε έναν μικρό, εφαρμόσιμο τρόπο αποφόρτισης.

A | Anchor · Η διατροφή στη βάση

Οργανώστε τα γεύματα με ποικιλία και ισορροπία, και για τους δύο συντρόφους.

F | Find · Οι δικές σας ανάγκες

Συζητήστε το ιστορικό και τον ενδεχόμενο έλεγχο με τον γιατρό σας.

A | Amplify · Στοχευμένη υποστήριξη

Εξετάστε ελλείψεις και συμπληρώματα μόνο με εξατομικευμένη καθοδήγηση.

R | Remove · Λιγότερες επιβαρύνσεις

Ζητήστε υποστήριξη για διακοπή καπνίσματος και συζητήστε σχετικές εκθέσεις.

I | Integrate · Σύνδεση με τη φροντίδα

Κρατήστε ό,τι σας βοηθά, σε συντονισμό με τον δικό σας γιατρό.

Εκπαιδευτικό πλαίσιο, χωρίς εγγύηση εγκυμοσύνης. Δεν έχει δοκιμαστεί ως ενιαίο πρόγραμμα σε κλινική δοκιμή. Οι εξετάσεις, τα συμπληρώματα και το χρονοδιάγραμμα αποφασίζονται με τον γιατρό σας. Δεν χρειάζεται να περιμένετε 12 εβδομάδες για έλεγχο ή θεραπεία.

Ο γιατρός / το ιατρείο σας: _____