

LA MIA GUIDA GRATUITA

# Sogni una gravidanza?

Ecco la mia lista della spesa per  
avere tutto il necessario nella  
dispensa e in frigo





## BENVENUTA

Il desiderio di una gravidanza è un **viaggio** emozionante, e *l'alimentazione gioca un ruolo fondamentale* per preparare il tuo corpo a questo importante traguardo.

In questa fase, è cruciale **fare il pieno di nutrienti** che supportano la *fertilità*, come iodio, zinco, acidi grassi essenziali e antiossidanti. Seguire un'*alimentazione bilanciata* non solo **aumenta le probabilità di concepimento**, ma pone anche le basi per una gravidanza sana.

Lo sapevi che l'ovocita è già esposto all'ambiente esterno nei **3 mesi prima della gravidanza**? Dargli i nutrienti giusti significa prendersi cura di lui fin da subito.

Quel che sappiamo è che i **primi 1000 giorni di vita** del bambino sono determinanti per la sua salute futura!

# Nutrienti Essenziali per la Fertilità

- **Folato (Vitamina B9):** Fondamentale per la salute riproduttiva di entrambi i partner. Nelle donne, previene i difetti del tubo neurale nel feto. Negli uomini, migliora la qualità dello sperma. Lo trovi in verdure a foglia verde scuro, legumi, agrumi e cereali integrali.
- **Iodio:** Cruciale per il corretto funzionamento della tiroide, che regola l'equilibrio ormonale e la funzione ovarica. La sua carenza può compromettere la fertilità e la salute della gravidanza. È presente nel sale iodato, nel pesce, nei latticini e nelle uova.
- **Zinco:** Essenziale per lo sviluppo e la maturazione degli ovociti e degli spermatozoi. Supporta il sistema immunitario e ha proprietà antiossidanti. È abbondante in carne, pesce, semi di zucca, legumi e cereali integrali.



# Nutrienti Essenziali per la Fertilità

- **Acidi grassi essenziali (Omega-3 e Omega-6):**  
Sono fondamentali per la produzione ormonale e la salute delle membrane cellulari, inclusi ovociti e spermatozoi. Contribuiscono a ridurre l'infiammazione e supportano lo sviluppo del sistema nervoso del futuro bambino. Si trovano in pesce grasso (come salmone, sgombro, sardine), semi di lino e noci.
- **Antiossidanti (Vitamina C ed E, Selenio):**  
Proteggono le cellule riproduttive dallo stress ossidativo, che può danneggiare il DNA di ovociti e spermatozoi. Li trovi in abbondanza in frutta e verdura, noci e semi.
- **Ferro:** Un minerale vitale per la salute generale e l'energia. Bassi livelli di ferro possono influire negativamente sull'ovulazione. Le migliori fonti sono carne rossa, lenticchie, spinaci e fagioli.
- **Vitamina D:** Regola gli ormoni sessuali. Una carenza di vitamina D è stata associata a una ridotta fertilità. La principale fonte è l'esposizione solare, ma è presente anche in pesce grasso e tuorlo d'uovo.



# Lista della spesa per la fertilità

## Verdure e Frutta

- Spinaci \_\_\_\_\_
- Broccoli \_\_\_\_\_
- Asparagi \_\_\_\_\_
- Avocado \_\_\_\_\_
- Cavolini di Bruxelles \_\_\_\_\_
- Arance \_\_\_\_\_
- Limoni \_\_\_\_\_
- Kiwi \_\_\_\_\_
- Mirtilli \_\_\_\_\_
- More \_\_\_\_\_



## Proteine e Legumi

- Salmone \_\_\_\_\_
- Sardine \_\_\_\_\_
- Uova \_\_\_\_\_
- Lenticchie \_\_\_\_\_
- Ceci \_\_\_\_\_
- Fagioli \_\_\_\_\_
- Carne di manzo magra \_\_\_\_\_
- Pollo \_\_\_\_\_
- Tofu \_\_\_\_\_
- Gamberi \_\_\_\_\_



# Lista della spesa per la fertilità

## Cereali, Semi e Noci

- Quinoa \_\_\_\_\_
- Avena \_\_\_\_\_
- Noci \_\_\_\_\_
- Mandorle \_\_\_\_\_
- Semi di zucca \_\_\_\_\_
- Semi di girasole \_\_\_\_\_
- Semi di lino \_\_\_\_\_



## Latticini e Grassi Sani

- Yogurt greco \_\_\_\_\_
- Latte \_\_\_\_\_
- Olio extra vergine d'oliva \_\_\_\_\_



- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# Hai bisogno di una guida su misura per te?

♥ Se desideri un supporto costante e personalizzato, posso accompagnarti passo dopo passo.

☎ Scrivimi su WhatsApp per prenotare una call conoscitiva gratuita: parliamo dei tuoi bisogni e di come potremmo lavorare insieme!

[Contattami](#)



# Esempio di giornata per la fertilità

## Colazione : Yogurt Proteico con Frutti di Bosco e Semi

Nutrienti chiave: Iodio, calcio, proteine, antiossidanti, Omega-3.

- Yogurt greco intero: Ricco di proteine, calcio e iodio.
- Mirtilli e more: Fonte eccellente di antiossidanti.
- Semi di lino macinati o semi di chia: Forniscono Omega-3 essenziali.
- Noci tritate: Aggiungono grassi sani e zinco.

## Spuntino: Frutta e Noci

Nutrienti chiave: Antiossidanti, Omega-3, zinco.

- Una mela o una pera: Ricca di fibre e antiossidanti.
- Una manciata di noci, mandorle o anacardi: Forniscono grassi sani, zinco e vitamina E.

## Pranzo: Insalata di Quinoa con Salmone e Verdure

Nutrienti chiave: Omega-3, proteine, zinco, folati, ferro.

- Quinoa: Una proteina vegetale completa, ricca di zinco e fibre.
- Salmone al vapore o al forno: Fonte eccellente di Omega-3, proteine e vitamina D.
- Spinacini freschi o rucola: Ricchi di folati e ferro.
- Pomodorini e cetrioli: Aggiungono freschezza e antiossidanti.
- Condimento: Olio extra vergine d'oliva e succo di limone per un tocco di vitamina C, che aiuta l'assorbimento del ferro.

# Esempio di giornata per la fertilità

## Merenda: Hummus con Bastoncini di Carote e Sedano

Nutrienti chiave: Folati, zinco, fibre, proteine vegetali.

- Hummus: Preparato con ceci, è ricco di folati, zinco e proteine vegetali.
- Bastoncini di carote e sedano: Fonti di fibre e vitamine.

## Cena: Pollo Arrosto con Patate Dolci e Verdure

Nutrienti chiave: Zinco, proteine, vitamina A, folati.

- Petto di pollo al forno: È un'ottima fonte di proteine magre e zinco, un minerale fondamentale per la salute riproduttiva di entrambi i partner.
- Patate dolci al forno: Ricche di vitamina A, che supporta il sistema immunitario e la salute ormonale.
- Verdure miste al forno: Scegli broccoli, cavolini di Bruxelles o asparagi per fare il pieno di folati e altri antiossidanti essenziali.
- Condimento: Un filo d'olio extra vergine d'oliva e rosmarino per insaporire.

**Sei stanca di sentirti persa davanti  
al frigo?**

**Non sai quali cibi possono davvero  
fare la differenza per il tuo  
desiderio di maternità?**

Ho la soluzione perfetta per te: una *guida pratica e deliziosa*, creata per aiutarti a dare i giusti nutrienti al tuo corpo e prepararti al meglio per il concepimento.

Prepara il tuo piatto, perché la guida sta per arrivare!  
Il **21 settembre** sarà disponibile online la mia guida completa con:

- 4 menù settimanali pensati per la fertilità
- Ricette facili e gustose
- Una lista della spesa pronta all'uso

Iscriviti alla lista d'attesa e  
approfitta del prezzo riservato!

**Richiedila qui**

**SOLO per le prime 10:**  
Inclusa una **sessione di**  
**approfondimento con me**

E c'è di più: se entro dicembre deciderai di intraprendere un **percorso nutrizionale personalizzato con me**, ti sconto l'intero importo della guida dal costo del pacchetto.

**Consideralo il tuo primo passo verso un  
percorso di benessere su misura.**

# Hai bisogno di una guida su misura per te?

♥ Se desideri un supporto costante e personalizzato, posso accompagnarti passo dopo passo.

☎ Scrivimi su WhatsApp per prenotare una call conoscitiva gratuita: parliamo dei tuoi bisogni e di come potremmo lavorare insieme!

[Contattami](#)

