



Queens Fertility Center

A DEDICATED CENTER FOR MALE & FEMALE INFERTILITY

We care you conceive

FERTILITY DIET - கருத்தரித்தலுக்கான உணவு முறைகள்

- 1. A balanced diet can improve your chances of getting pregnant easily**
சரிவிகித உணவுமுறை உட்கொள்ளுதல் கருத்தரிக்கும் வாய்ப்பினை அதிகப்படுத்தும்.
- 2. A balanced diet consists of correct proportion of Carbohydrates, Proteins, Fats Vitamins and Minerals in very meal.**
நாம் எடுத்துக்கொள்ளும் ஒவ்வொரு வேளை உணவும், சரிவிகித மாவுச் சத்து, புரதச் சத்து, கொழுப்புச் சத்து, வைட்டமின்கள் நிறைந்ததாக இருக்க வேண்டும்.
- 3. Eating on time is as important as eating a balanced diet. Five small meals per day are recommended.**
தினமும் சரியான நேரத்தில் சாப்பிடுவது அவசியம். வயிறு காலியாக இல்லாமல், ஐந்து வேளைகளாக உணவை பிரித்து சாப்பிடுவது நல்லது.
- 4. Fruits or vegetables should be eaten with every meal. 5 servings per day helps increase pregnancy rates.**
ஒவ்வொரு சாப்பாட்டின் போதும் பழங்கள், காய்கறிகள் அவசியம், தினமும் ஐந்து முறை உட்கொள்ளுவது கருமுட்டையின் தரத்தை கூட்டி, கர்ப்ப வாய்ப்பை அதிகரிக்கும்.
- 5. 3 - 4 liters of water should be taken daily.**
தினமும் 3 - 4 லிட்டர் தண்ணீர் அருந்துவது அவசியம்.
- 6. Brisk exercise for 20 - 30 minutes every-day is recommended. Yoga, waking, aerobic exercise are useful.**
தினமும் 20 நிமிடத்து 30 நிமிடங்கள் உடற்பயிற்சி (நடை, யோகா) உடல் எடையைக் குறைத்து, கொழுப்பைக் கரைத்து உடலை வலுவாக்கும்.
- 7. Sleep should be 2 - 3 hours after eating food.**
மதியமும், இரவும், உணவிற்கு பின் 2 - 3 மணி நேரம் கழித்தே படுக்கைக்குச் செல்ல வேண்டும்.
- 8. Increased intake of rice or rice - based food is the most important cause of irregular period & PCOS.**
அரிசி, அரிசி சார்ந்த உணவுகளை அதிகம் உட்கொள்வது உடல் பருமனுக்கும் சினைப்பை நீர்க்கட்டிகளுக்கும், மாதவிடாய் கோளாறுகளுக்கும் முக்கிய காரணமாகும்.
- 9. Avoid fried food, sweets and ready made snacks.**
பொரித்த, வறுத்த, பாக்கெட் உணவுகளை அறவே தவிர்க்க வேண்டும்.
- 10. "சத்தான சரியான உணவு பழக்கங்களும் சிறந்த உடற்பயிற்சியுமே கருத்தரிப்புக்கான முதல் படி".**

QUEENS TEST TUBE BABY CENTER

120, Trivandrum Road, Palayamkottai, Tirunelveli. ☎ 0462 - 2574033

Timings : 7am - 7pm (Monday- Saturday)

Email: queensfertility@gmail.com ; Website: www.queensfertilitycenter.in