

- 타이틀 : 자보(子宝) 서플리먼트
- 저 자 : 코우라 유키에
- 페이지 : 224
- 장 르 : 실용, 임신
- 발행일 : 2013년 12월 20일
- ISBN-13 : 9784426116873

임신하기 쉬운 몸이 된다! 능숙하게 사용하면 난자의 노화를
지연시킬 수 있으며 정자를 건강하게 할 수 있다! 올바른
서플리먼트 활용법을 알 수 있는 책.



<내용 소개>

언젠가는 아이를 갖고 싶은 사람도, 지금 임신하려고 하는 사람도 필견!
건강한 아이를 낳기 위해서 건강한 몸을 목표로 하고 싶다! 하지만 일을 열심히 하면서 제대로
요리도, 운동도 하며, 잠도 잘 자며 100% 몸에 좋은 생활습관을 유지하는 것은 너무 어렵다!
당신의 노력 +α로 서플리먼트가 힘을 빌려줍니다!
"보조식품은 몸에 나쁜 거 아니야?"라고 생각하는 것은 올바른 지식을 모르기때문입니다.
이 책을 읽고 보조식품을 잘 활용하십시오!

<저자 소개>

코우라 유키에

주식회사 카르테 라이프 플래닝 대표. NR 보충제 어드바이저.

미야자키현 출생. 규슈공업대학 대학원 석사 과정 수료 후 철강 업체 근무를 거쳐 보충식품에
관한 정보 발신을 시작했다.

2006년에 독립 행정법인 국립 건강 영양 연구소 인증 NR(영양 정보 담당자)에 합격. 건강식품
정보를 전달하며 건강식품 분석가로 활동하고 있다.

생활 종합 정보 사이트 AllAbout 등 각종 웹 사이트에 연재. 그 외 잡지 기사 집필 및 감수,
세미나 등을 실시해, 소비자 시선의 건강 식품 정보가 호평을 받고있다.

30세의 나이에 33세부터의 임신 활동 계획을 세워 자보 서플리먼트를 실천. 규슈 대학 대학
원 재학 중에 첫 아이를 임신하고 수료 후 34세에 출산. 2013년 36세에 둘째 아이를 출산했다.

다카하시 케이이치(감수)

타카하시 위민즈 클리닉 원장

1985년에 국립 가나자와대학 의학부 졸업 신주쿠 국립병원 의료센터 산부인과에 근무. 1989년
부터 토라노몬 병원에서 불임 치료를 한다. 1995년부터 워싱턴 대학 (미국 : 시애틀) 유학하여
난관장애를 일으키는 클라미디아 토라코마치스를 연구.

1999년 4월부터 타카하시 위민즈 클리닉을 개원(치바시)하고 치바현 최다 불임 치료 실적을 가진다. 2013년 9월에는 임신 10,000명을 달성했다. 체외 수정과 더불어 자궁 복강경 수술, 안티 에이징 의료도 적극적으로 도입하고 있다. 전문 자격 : 생식의학 전문의, 산부인과 내시경 기술 인정의, 노화방지 학회 전문의.

< 목 차 >

1 자보 서플리먼트를 사용하기 전에

초 기본! 임신의 구조

임신활동과 불임의 차이

자신이 할 수 있는 몸의 체크

병원에서 받아 보아야 할 몸의 체크 그 외

2 조심해야 할 3가지 영양소와 장 이야기

언제 올지 모르는 아기를 위한 준비

왜 엽산이 필요한가?

엽산이란 식사만으로는 안된다? 그 외

3 남자와 여자의 자보 서플리먼트

남자도 여자도 기본은 같은 건강 관리

라이프 스타일 체크

아기가 멀어지는 라이프 스타일 그 외

4 남자의 자보 서플리먼트

일본의 성생활이 생활 습관병

의욕만의 문제가 아니다? 남자의 임신활동 사정

알아두어야 할 임신활동 요령 (남성 편) 그 외

5 여자의 자보 서플리먼트

알아두어야 할 임신활동 요령 (여성 편)

여자의 자보 습관

체온 업 & 순환 개선 서플리먼트 그 외

칼럼