





U ZADNJIH SE 40 GODINA BROJ SPERMIJA KOD MUŠKARACA PREPOLOVIO*

Možete utjecati na svoju plodnost

-  **SMANJITE KOLIČINU ALKOHOLA**
-  **REGULIRAJTE TJELESNU MASU**
-  **ZDRAVO SE HRANITE**
-  **PRESTANITE PUŠITI**
-  **KREĆITE SE**

**Ako sumnjate da imate
problem s neplodnošću,
javite se liječniku i napravite
spermiogram.**

* Izvor: Levine et al., 2017., sustavni pregled istraživanja iz Australije, Sjeverne Amerike i Europe, 1973-2011.