

ПОДГОТОВКА К СПЕРМОГРАММЕ

За 7 дней исключить из пищевого рациона:

- жирную
- жареную
- консервированную пищу
- кофе
- крепкий чай
- любые алкогольные напитки

За 3-7 дней:

- половое воздержание
- исключить посещение бани или сауны
- не переохлаждаться

За сутки до исследования:

Исключить физические нагрузки за сутки

Отложить процедуру:

- если есть воспалительные процессы в организме
- при признаках ОРВИ

