

Trefwoorden: Innesteling, zwanger worden en blijven download gratis pdf, Innesteling, zwanger worden en blijvenboek pdf gratis, Innesteling, zwanger worden en blijven lees online, Innesteling, zwanger worden en blijven torrent, Innesteling, zwanger worden en blijven epub gratis in het Nederlands, Innesteling, zwanger worden en blijven mobi compleet

---

## Innesteling, zwanger worden en blijven PDF

Rika Lukac



*Deze site bevat slechts een fragment uit het boek. U kunt de volledige versie van het boek downloaden via de onderstaande link.*



**DOWNLOAD PDF**

Schrijver: Rika Lukac  
ISBN-10: 9789082022155  
Taal: Nederlands  
Bestands grootte: 4901 KB

## OMSCHRIJVING

Wil je niet (meer) aan de zijlijn staan maar zelf bijdragen aan je vruchtbaarheid? Dan is dit boek voor jou. Deze bestseller is DE survival gids bij uitstek voor mensen met vruchtbaarheidsproblemen en een must-read, of je nu in een medisch traject zit of niet. De inhoud van het boek is vernieuwend, evidence-based en gestoeld op de laatste inzichten uit de epigenetica. Leer \* welke voedingsstoffen vruchtbaarheid bevorderen en welke niet, \* welke mineralen en vitamines belangrijk zijn voor vrouwelijke voortplanting \* wat er nodig is voor een goede zaadkwaliteit, \* hoe je de innesteling kan bevorderen, en miskramen kan voorkomen, \* hoe je ondanks de druk rond zwanger worden toch kan leren ontspannen, \* welke oefeningen je bekken beter doorbloeden, \* welke oefeningen een grotere hormonale en emotionele balans bevorderen, \* hoe je opnieuw het vertrouwen kan vinden in je eigen lichaam. Met een praktisch stappenplan ga je zelf aan de slag met een dagelijks voedings- en yoga programma. Ook klachten als endometriose en PCOS komen aan bod. Het boek is vertaald in het Engels (Eat, Breathe, Conceive) en wordt ook in Amerika met open armen ontvangen, zowel bij vrouwen met een kinderwens als medici (zie recensies onder). In het verleden werkte Rika Lukac als Architecte in België om zich vervolgens 10 jaar lang te verdiepen in yoga in Engeland. Ze werkte er oa als yogatrainer. Ze kreeg haar eerste dochter Manouk toen ze 38 was. Toen ze rond haar 40e opnieuw een kindje wilde lukte dat niet meteen. Yoga hielp haar een tweede keer zwanger te worden: ze ontwikkelde een eigen fertiliteitsyogareeks en werd zwanger van haar tweede dochter Lila. Na haar zwangerschap volgde ze een opleiding orthomoluculaire voedingsleer en Epigenetica, oftewel de leer van de invloed van voeding en beweging op je genen (en op vruchtbaarheid). Er ging een wereld voor haar open. Toen is ze anderen gaan helpen met de kennis en ervaring die ze over de jaren verzameld had. Uit haar cursus syllabus groeide het boek 'Innesteling, Zwanger worden en blijven'. De cursus Fertiliteitsyoga & Voeding geeft ze in Amsterdam en ook een paar keer per jaar in Europa's grootste fertiliteitskliniek 'The Woman's Hospital' in Liverpool. Zelf zegt Rika Lukac over het boek: "mijn drijfveer is tweeledig: ik gun elke vrouw met een kinderwens haar hartewens. Want hoe mooi is het een bundeltje liefde in je buik te voelen groeien, te baren en groot te kunnen brengen? Verder wens ik dat elke vrouw gezond zwanger wordt en zich bewust wordt van de rol van voeding op haar vruchtbaarheid, vitaliteit EN op de gezondheid van haar toekomstig kindje. Het voedingspatroon van de moeder tijdens de zwangerschap bepaalt namelijk welke genen van je kind aan of uit zullen gezet worden en hoe gezond je kind later zal zijn, zowel mentaal, fysiek als emotioneel. Dat ik daar kan aan bijdragen vind ik fantastisch." Resensie Dr Alexis Bergan-Guzman, DC, MAMS, BFA, LMT "This book is fabulous!! Eat, Breathe, Conceive (= Innesteling) is a great resource not only for women who desire to prepare themselves as fertile ground under optimal conditions for conception, pregnancy through birth, and recovery, but also for holistically minded, health practitioners, particularly those interested in fertility and prenatal topics, who understand the value and timely importance of having sound, accessible, yet evidence-based, resources in the mainstream marketplace. Complete with beautiful pictures, informative diagrams, and an engaging layout, Eat, Breathe, Conceive is concisely written, yet inspires in the reader a desire to learn more about critical topics in health and wellness- topics which, when digested in heart, mind, body, and soul, will not only serve them well during reproductive years, but also plant firm steps in the trajectory of their overall wellness and longevity." Resensie Dr. Diana Duncan, ND: "Rika's book is absolutely lovely. Eat, Breathe, Conceive (= Innesteling) provides women, and their partners, a great template to nourish and balance their bodies for optimal fertility in a simple, and accessible format. Its information provides insights into the working of the body and how our Western lifestyles can interfere with the fertility. I especially love the series of yogic postures to encourage circulation to the endocrine glands and calm the nervous system. For health practitioners who see women concerned about pre-natal and pregnancy health, this book is a great resource."

**WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?**

Wil je niet (meer) aan de zijlijn staan maar zelf bijdragen aan je vruchtbaarheid? Dan is dit boek voor jou. Deze bestseller is DE survival gids bij uitstek voor ...

Zoals beloofd zou ik vertellen over ons wonderkind en hoe hij tot stand is gekomen. Ik was 25 toen mijn geliefde mij aan de haak sloeg en ik vertelde hem direct dat ...

Wil je niet (meer) aan de zijlijn staan maar zelf bijdragen aan je vruchtbaarheid? Dan is dit boek voor jou. Deze bestseller is DE survival gids bij uitstek voor ...

## **INNESTELING, ZWANGER WORDEN EN BLIJVEN**

[Lees verder...](#)