SIAMO QUELLO CHE MANGIAMO

IL SEME DELLA VITA
SE SI SEMINA BENE
SI RACCOGLIE
UN FUTURO
DI SALUTE
E BENESSERE.

I disturbi sessuali sono in crescita e minano il benessere di coppia. È importante imparare ad occuparci della salute sessuale e del nostro benessere di coppia, a partire dall'alimentazione e dallo stile di vita in generale.

IL CIBO È VITA.
UN BISOGNO
DEL CORPO
E DELL'ANIMA.

Il cibo non è solo alimentazione.
È amore, energia vitale, nutrimento fisico, sessuale, spirituale, affettivo, culturale, nutre e alimenta emozioni, tradizioni, simboli, relazioni, ricordi...
Ci dà nutrimento, piacere e salute.

Nella coppia, cibo e desiderio sono alleati di una vita sessuale sana e vitale.

Cibo, strumento di seduzione per eccellenza

QUANDO IL CIBO È ALLEATO DELLA PASSIONE

La dieta mediterranea è un ottimo alleato dell'amore oltre che della salute

LO SAPEVATE CHE pane, pasta, cereali, pesce, verdura e frutta migliorano le capacità amatorie maschili?

Questi alimenti, tipici dei paesi mediterranei come l'Italia, favoriscono una maggiore biodisponibilità di **TESTOSTERONE**, l'ormone maschile per eccellenza e migliorano l'efficienza vascolare, favorendo una buona performance sessuale di **LUI**.

> **Gli eccessi della tavola influiscono sulle prestazioni sessuali e sulla salute in generale**

IL DECALOGO PER MANTENERSI GIOVANI E SANI... A LETTO

1. Vivi pienamente la tua sessualità. Ama.
2. Occupati della tua salute. Prevenzione e diagnosi precoce sono la strada vincente.
3. Controlla regolarmente il peso corporeo
4. Riduci l'apporto di: calorie, grassi, sale ed alcolici.
5. Dormi un sonno riposante
6. Smetti di fumare
7. Combatti lo stress
8. Stimola la mente e la memoria. Ricerca, meravigliati, impegnati.
9. Nutri la tua sfera emotiva, creativa e spirituale. Pensa positivo.
10. Esegui un'attività fisica moderata, ma costante. Scegline una che ti piaccia.

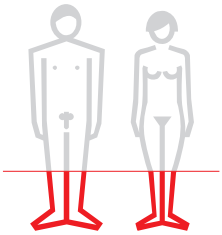
BEN-ESSERE PSICO-FISICO
"Una dieta sana e un'attività fisica regolare fanno bene alla salute e alla coppia."

AOGOI ASSOCIAZIONE OSTETRICI GINECOLOGI OSPEDALIERI ITALIANI
SIU SOCIETÀ ITALIANA DI UROLOGIA FONDATA NEL 1908

PER SAPERNE DI PIÙ www.benesserecoppia.it
PER PRENOTARE UNA VISITA www.dipartimentibenessercoppia.it

SI RINGRAZIA PER IL SUPPORTO NON CONDIZIONATO

I **PROBLEMI SESSUALI** SONO IN CRESCITA E MINANO IL BENESSERE DI COPPIA



16
MILIONI DI ITALIANI NE SOFFRONO

800.000
COPPIE A RISCHIO
D'INFEDELTÀ E ROTTURA PER PROBLEMI SOTTO LE LENZUOLA

20%
SEPARAZIONI

> **Il problema non è solo mio, è nostro**

Nascosti sotto le lenzuola, i problemi sessuali amplificano il disagio di entrambi i partner, fino a erodere la complicità e il benessere di coppia. **Parlare del problema aiuta a spezzare il circolo vizioso.**

Quando il disturbo 'va in coppia'

ABBIAMO UN PROBLEMA DI EREZIONE... AFFRONTIAMOLO INSIEME

Difficoltá di erezione, in crescita anche tra gli UNDER 40

Un problema di LUI che si associa spesso a un disturbo del desiderio o dell'eccitazione di LEI.

Altri disturbi di LUI, di LEI, di COPPIA

EIACULAZIONE PRECOCE E DISTURBO DELL'ORGASMO FEMMINILE
disturbo maschile, disagio di coppia.

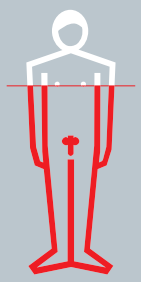
VAGINISMO E DISPAREUNIA
L'amore doloroso: un disturbo che nasce da Lei ma che condiziona spesso la performance sessuale di Lui.

ALTRE DISFUNZIONI SESSUALI
Per esempio indotte dall'assunzione di farmaci o dall'abuso di sostanze.

MALATTIE SESSUALMENTE TRASMESSE
Imparare insieme come proteggersi per evitare di trasmettere al partner inutili ansie, paure e sensi di colpa.

COLTIVARE IL "SEME" PER UNA SANA SESSUALITÀ

Il deficit di erezione e gli altri disturbi sessuali maschili sono in crescita e sono spesso correlati a malattie metaboliche (diabete, obesità) e disturbi urinari. Entrambi si possono prevenire con un più sano stile di vita, a cominciare dalla tavola.



DE E DISTURBI URINARI DA IPERTROFIA PROSTATICA BENIGNA COESISTONO NEL

71%
DEGLI UOMINI

I DISTURBI URINARI POSSONO COMPROMETTERE LA QUALITÀ DI VITA, IL BENESSERE PSICOLOGICO E LA VITA DI COPPIA.

82%
DEI DIABETICI MANIFESTA DEFICIT ERETTILE

Nei diabetici sono frequenti anche eiaculazione precoce e disfunzioni sessuali femminili.

LA DE É CIRCA 2/3 PIÚ ELEVATA RISPETTO AI NON DIABETICI. PUÒ ESSERE IL SINTOMO RIVELATORE DEL DIABETE.

AOGOI ASSOCIAZIONE OSTETRICI GINECOLOGI OSPEDALIERI ITALIANI

SIU SOCIETÀ ITALIANA DI UROLOGIA FONDATA NEL 1908

PER SAPERNE DI PIÙ www.benesserecoppia.it
PER PRENOTARE UNA VISITA www.dipartimentibenessercoppia.it

SI RINGRAZIA PER IL SUPPORTO NON CONDIZIONATO