توصیه جالب یک متخصص درباره بارداری زنان

5 آذر 1403

دکتر زینب برکتی، جراح و متخصص بیماری‌های زنان و لاپاروسکوپی پیشرفته با تاکید بر اینکه ورزش کردن بویژه ورزش‌هایی که به تقویت عضله‌سازی کمک می‌کند، ذخیره تخمدانی را بطور قابل ملاحظه‌ای افزایش می‌دهد.

او می‌افزاید: همچنین کاهش وزن، کاهش چربی بدن و کسب انرژی بالا به‌دنبال انجام ورزش به افزایش ذخیره تخمدانی به‌شدت کمک می‌کند.