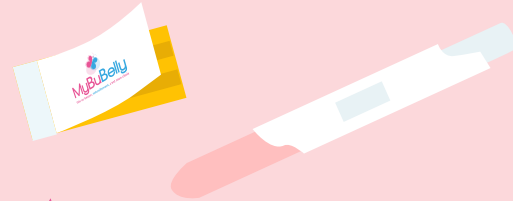


# La méthode MyBuBelly en 3 points

## 1/ UN SUIVI PERSONNALISÉ



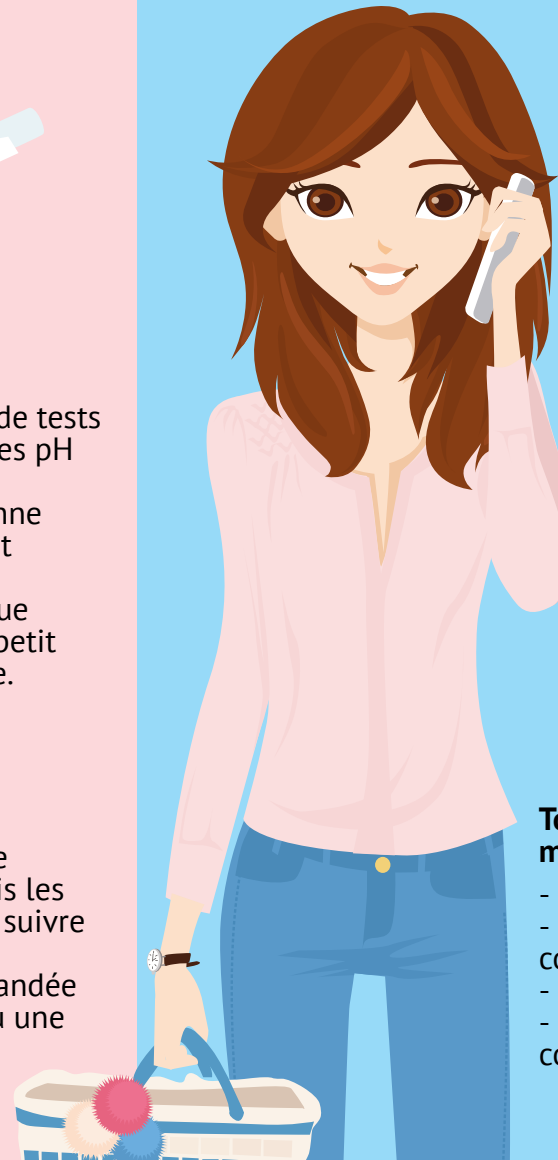
### Un espace de suivi du pH

Pour y noter les résultats de tests réalisés sur des bandelettes pH et en suivre l'évolution. Il y aura une valeur moyenne calculée automatiquement chaque mois. C'est de cette moyenne que dépend la conception du petit garçon ou de la petite fille.

### Un espace de suivi du cycle

Qui s'adapte au rythme de chaque femme. Il faut rentrer chaque mois les données concernant les règles et suivre le tableau qui indique la période d'ovulation et la période recommandée pour concevoir un petit garçon ou une petite fille.

## 2/ UN COACHING QUOTIDIEN



### Le Chat

Pour joindre l'équipe de MyBuBelly tout le temps



### Des vidéos explicatives

Pour être coachée durant chaque étape de la méthode.



### Tout le long de la méthode, envoi de sms ou mails personnalisés :

- Pour ne pas oublier de mesurer son pH.
- Pour ne pas oublier de prendre ses compléments alimentaires.
- Pour bien suivre son cycle.
- Pour ne pas se tromper dans la période pour concevoir son petit garçon ou sa petite fille.

## 3/ UNE MÉTHODE NATURELLE

### Les compléments alimentaires



#### Pour la méthode fille

- Des sticks de calcium.
- Des sticks de magnésium et de vitamine B6.
- Des comprimés d'acide folique et de vitamine D3

Le calcium et le magnésium favorisent le pH de l'environnement vaginal qui devient plus acide. La forme citrate des nutriments améliore l'absorption des actifs. Cela influence la fécondation par un spermatozoïde porteur du chromosome X. Cette association de nutriments peut conduire à la naissance d'une fille.

#### Pour la méthode garçon

- Des comprimés de potassium.
- Des gélules de sodium.
- Des comprimés d'acide folique et de vitamine D3.

Lorsqu'il y a un apport significatif de sodium et de potassium dans l'alimentation de la mère, l'ovocyte a tendance à attirer le spermatozoïde porteur du chromosome Y grâce un environnement plus basique. Et donc peut conduire la naissance d'un garçon.

### Le programme diététique

Spécialement élaboré par le nutritionniste Raphaël Gruman, notre programme diététique booste la fertilité et oriente le pH dans le but d'avoir un petit garçon ou une petite fille. Nous avons conçu des dizaines de recettes qui s'adaptent à toutes les habitudes et contraintes alimentaires. En plus, c'est simple et savoureux.

#### Recettes pour la méthode fille



Milkshake à la fraise



Nouilles aux légumes



Salade de quinoa

#### Recettes pour la méthode garçon



Risotto d'asperges



Buddha Bowl



One Pot Quinoa