

# CHECKLISTE FÜR MÄNNER MIT KINDERWUNSCH

## ERNÄHRUNG

### AUFGABEN-CHECKLISTE

---

- GUTES WASSER TRINKEN
- GESUND ERNÄHREN
- AUF VITALSTOFFE ACHTEN

## LIFESTYLE

### AUFGABEN-CHECKLISTE

---

- UMWELTEINFLÜSSE VERMEIDEN
- STRESS VERMEIDEN
- RAUCHEN AUFHÖREN

## PARTNERSCHAFT

### AUFGABEN-CHECKLISTE

---

- REGELMÄSSIG SEX HABEN
- VERSTÄNDNIS UND GEDULD FÜREINANDER
- GEGENSEITIGE STÜTZEN SEIN