

1. Sahani ya Matunda

(isikose matunda haya)

Ndizi 3 mpaka 5, Tikiti maji, parachichi na karoti 1/2

2. Chakula

Ugali + Spinach/yoyote ya kijani hii itakuongezea sperm count + (dagaa au Chaza/ Mayai/ pweza) +

3. Tumia asali vijiko Viwili (2) kabla ya mlo

Usiache kutumia siaga ya karanga, mbegu za maboga ukawa unatafuna wakati wowote hata, pia Tumia chocolate zinasaidia kwenye kuleta hamu ya tendo

Kutokana na utaratibu huu unaweza ukawa unakula mara 4 (sio lazma ila kama ukiweza mlo wa saa tisa ni matunda)

Asubuhi

- Brown bread au viazi ila sio maandazi au chapati kwa siku hizi 30
- Mayai ya kuku wa kienyeji
- ZINGATIA: Kula sahani ya Matunda ya kutosha

Mchana

Sahani ya Matunda

Ugali wa Dona au uwele

Mboga zenye ukijani hasa spinachi/ dagaa/ Mayai/dagaa

Jion kama mchana:

Penda kuwahi kula kabla ya saa mbili usiku kupita

Masa 2 kabla ya kulala ili kuusaidia mwili kumeng'anya chakula vizuri

Tumia maji ya kutosha

Juice yenye Tangawizi

Fanya mazoezi hasa kukimbia kusaidia mzunguko wa damu mzuri