



Centrum naděje a pomoci
Vodní 13, 602 00 Brno
www.cenap.cz
Tel. 543 254 891

PŘIROZENÉ PLÁNOVÁNÍ RODIČOVSTVÍ

PŘIROZENĚ
ZDRAVĚ
SPOLEHLIVĚ
SROZUMITELNĚ
SPOLEČNĚ
S DŮVĚROU
K VLASTNÍMU
TĚLU
V SOULADU
S PŘÍRODOU



Centrum naděje a pomoci
Vodní 13, 602 00 Brno
www.cenap.cz
Tel. 543 254 891

PŘIROZENÉ PLÁNOVÁNÍ RODIČOVSTVÍ

PŘIROZENĚ
ZDRAVĚ
SPOLEHLIVĚ
SROZUMITELNĚ
SPOLEČNĚ
S DŮVĚROU
K VLASTNÍMU
TĚLU
V SOULADU
S PŘÍRODOU



Centrum naděje a pomoci
Vodní 13, 602 00 Brno
www.cenap.cz
Tel. 543 254 891

PŘIROZENÉ PLÁNOVÁNÍ RODIČOVSTVÍ

PŘIROZENĚ
ZDRAVĚ
SPOLEHLIVĚ
SROZUMITELNĚ
SPOLEČNĚ
S DŮVĚROU
K VLASTNÍMU
TĚLU
V SOULADU
S PŘÍRODOU



Centrum naděje a pomoci
Vodní 13, 602 00 Brno
www.cenap.cz
Tel. 543 254 891

PŘIROZENÉ PLÁNOVÁNÍ RODIČOVSTVÍ

PŘIROZENĚ
ZDRAVĚ
SPOLEHLIVĚ
SROZUMITELNĚ
SPOLEČNĚ
S DŮVĚROU
K VLASTNÍMU
TĚLU
V SOULADU
S PŘÍRODOU

SYMPTOTERMÁLNÍ METODA PŘIROZENÉHO PLÁNOVÁNÍ RODIČOVSTVÍ (STM PPR)

DÍKY STM VÍM:

- jak funguje můj menstruační cyklus a rozumím mu
- jak se spolehlivě vyhnout početí
- jak najít období vhodné k početí
- jak správně určit termín porodu

STM MI POMŮŽE:

- objasnit příčiny dosavadní neplodnosti
- stanovit neplodné období
- mít ničím nerušený sexuální prožitek
- najít důvody nepravidelností v cyklech
- posílit důvěru v sebe sama
- naplnit partnerský vztah důvěrou a vzájemným porozuměním

STM:

- nemá vedlejší účinky na zdraví
- má nízké finanční nároky

STM JE VHODNÁ:

- pro všechny ženy v reprodukčním věku
 - v dospívání
 - při kojení
 - v klimakteriu
 - při směnném provozu
 - po vysazení hormonální antikoncepce

KDY MOHU ZAČÍT?

- ihned

Pokud máte jakékoli dotazy,
kontaktujte nás:

www.cenap.cz, tel. 543 254 891

SYMPTOTERMÁLNÍ METODA PŘIROZENÉHO PLÁNOVÁNÍ RODIČOVSTVÍ (STM PPR)

DÍKY STM VÍM:

- jak funguje můj menstruační cyklus a rozumím mu
- jak se spolehlivě vyhnout početí
- jak najít období vhodné k početí
- jak správně určit termín porodu

STM MI POMŮŽE:

- objasnit příčiny dosavadní neplodnosti
- stanovit neplodné období
- mít ničím nerušený sexuální prožitek
- najít důvody nepravidelností v cyklech
- posílit důvěru v sebe sama
- naplnit partnerský vztah důvěrou a vzájemným porozuměním

STM:

- nemá vedlejší účinky na zdraví
- má nízké finanční nároky

STM JE VHODNÁ:

- pro všechny ženy v reprodukčním věku
 - v dospívání
 - při kojení
 - v klimakteriu
 - při směnném provozu
 - po vysazení hormonální antikoncepce

KDY MOHU ZAČÍT?

- ihned

Pokud máte jakékoli dotazy,
kontaktujte nás:

www.cenap.cz, tel. 543 254 891

SYMPTOTERMÁLNÍ METODA PŘIROZENÉHO PLÁNOVÁNÍ RODIČOVSTVÍ (STM PPR)

DÍKY STM VÍM:

- jak funguje můj menstruační cyklus a rozumím mu
- jak se spolehlivě vyhnout početí
- jak najít období vhodné k početí
- jak správně určit termín porodu

STM MI POMŮŽE:

- objasnit příčiny dosavadní neplodnosti
- stanovit neplodné období
- mít ničím nerušený sexuální prožitek
- najít důvody nepravidelností v cyklech
- posílit důvěru v sebe sama
- naplnit partnerský vztah důvěrou a vzájemným porozuměním

STM:

- nemá vedlejší účinky na zdraví
- má nízké finanční nároky

STM JE VHODNÁ:

- pro všechny ženy v reprodukčním věku
 - v dospívání
 - při kojení
 - v klimakteriu
 - při směnném provozu
 - po vysazení hormonální antikoncepce

KDY MOHU ZAČÍT?

- ihned

Pokud máte jakékoli dotazy,
kontaktujte nás:

www.cenap.cz, tel. 543 254 891

SYMPTOTERMÁLNÍ METODA PŘIROZENÉHO PLÁNOVÁNÍ RODIČOVSTVÍ (STM PPR)

DÍKY STM VÍM:

- jak funguje můj menstruační cyklus a rozumím mu
- jak se spolehlivě vyhnout početí
- jak najít období vhodné k početí
- jak správně určit termín porodu

STM MI POMŮŽE:

- objasnit příčiny dosavadní neplodnosti
- stanovit neplodné období
- mít ničím nerušený sexuální prožitek
- najít důvody nepravidelností v cyklech
- posílit důvěru v sebe sama
- naplnit partnerský vztah důvěrou a vzájemným porozuměním

STM:

- nemá vedlejší účinky na zdraví
- má nízké finanční nároky

STM JE VHODNÁ:

- pro všechny ženy v reprodukčním věku
 - v dospívání
 - při kojení
 - v klimakteriu
 - při směnném provozu
 - po vysazení hormonální antikoncepce

KDY MOHU ZAČÍT?

- ihned

Pokud máte jakékoli dotazy,
kontaktujte nás:

www.cenap.cz, tel. 543 254 891