

## Profilaktyka dzień po dniu

Tradycyjnie zaleca się kontrolne wizyty u lekarza ginekologa raz w roku. Czy jest to wystarczająca profilaktyka?

Obserwacje, jakie może prowadzić kobieta codziennie metodą [Creighton Model FC System](#) w celu rozpoznawania swojej płodności, poszerzone o obserwacje biomarkerów zdrowia kobiecego wydają się być zdecydowanie częstszą kontrolą. Wyszkolona kobieta zgłosi się do lekarza wcześniej, jeśli jakieś objawy zwrócą jej uwagę.

Szczegóły metody znajdziesz [tutaj](#).