સુધારો બીજમાં થાય, વૃક્ષમાં નહી

પ્રિ પ્રેગ્નન્સી પ્લાન

(પ્રેગ્નન્સી પ્લાનર કપલ માટે)

ચાલો સમજીએ
ગર્ભસંસ્કારના
અદભૂત રહસ્યને...

(દૈનિક પ્લાનની
સંપૂર્ણ જાણકારી)

શ્રેષ્ઠ સંતાન માટેની પૂર્વતૈયારી: ગર્ભસંસ્કાર

વૈજ્ઞાનિક દ્રષ્ટિકોણ

- માનવ શરીરમાં બીજ (શુક્રાણુ/અંડાણુ) નિર્માણમાં ૩ મહિનાનો સમય લાગે છે. યોગ્ય જીવનશૈલી, ઉત્તમ બીજ નિર્માણ અને સફળ ગર્ભધારણ માટે અનિવાર્ય છે.
- યોગ્ય તૈયારી દ્વારા આનુવંશિક (જેનેટિક) રોગો અથવા સ્વભાવગત ખામીઓને આવનારી પેઢીમાં જતા અટકાવી શકાય છે.
- શારીરિક અને માનસિક સ્તરે યોગ્ય તૈયારી દ્વારા કસુવાવડ (મિસકેરેજ) જેવી સ્થિતિથી બચી શકાય છે.
- IUI કે IVF દ્વારા ગર્ભાવસ્થાનું આયોજન કરવા પાછળનું મુખ્ય કારણ ઘણીવાર તણાવપૂર્ણ જીવનશૈલી હોય છે.
- તેથી, ગર્ભાવસ્થાનું આયોજન કરવા ઇચ્છતા યુગલે ઓછામાં ઓછા ૩ મહિના સુધી પોતાની જીવનશૈલીમાં આહાર, વિચાર અને વિહાર (આચરણ અને જીવનશૈલી) માં જરૂરી ફેરફાર કરવા અનિવાર્ય છે.

કેવી રીતે કરશો?

- પતિ-પત્નીએ યોગ્ય શારીરિક અને માનસિક તૈયારી માટે દૈનિક ૭ જેટલી ગર્ભસંસ્કાર પૂર્વ પ્રવૃત્તિઓ કરવી.
- સંતુલિત આહાર અને નિયમિત યોગાભ્યાસને જીવનનો ભાગ બનાવો.
- નિષ્ણાતોના માર્ગદર્શન હેઠળ સાચી જીવનશૈલી અપનાવો.

ઘરે બેઠાં દરરોજ ગર્ભધારણની પૂર્વ-તૈયારી રૂપે ગર્ભસંસ્કારનું પાલન કરવા માટે,
' **પ્રી-પ્રેગ્નન્સી** ગર્ભસંસ્કાર દૈનિક પ્લાન' ની સંપૂર્ણ માહિતી નીચે મુજબ આપવામાં આવી છે.

Index

પ્લાનમાં શું મળે છે ?	4
એક્ટિવિટીઝ	5-6
૧૦૦+ કલાકના એક્સક્લુઝિવ વિડીયો	7
૧:૧ કાઉન્સિલિંગ સપોર્ટ	8
એડ-ઓન સુવિધાઓ- લાઈવ યોગા ક્લાસ	9
એડ-ઓન સુવિધાઓ- સાપ્તાહિક એક્સપર્ટ ક્લાસ	10
ફાયદા	11
પ્લાન વેલિડિટી અને ફીસ	12

પ્લાનમાં શું મળે છે ?

દરરોજ 7 પ્રવૃત્તિઓ

- તણાવમાં ઘટાડો કરવા, અને પોઝિટિવિટીમાં વધારો કરવા માટે 7 પ્રવૃત્તિઓની દૈનિક દિનચર્યા
- કસ્ટમાઇઝ્ડ અને પર્સનલાઈઝ્ડ

સમય કેટલો લાગે ?
15-20 મિનિટ

ક્યારે કરી શકાય ?:
દિવસ દરમિયાન ગમે ત્યારે

માધ્યમ
એપ્લિકેશનમાં
(પ્રેક્ટિકલ/વાંચન/ઓડિયો/વિડિયો)

કઈ પ્રવૃત્તિઓ ?

આત્મસંવાદ (દરરોજ 2-3)

વિઝ્યુલાઇઝેશન અને હકારાત્મક સૂચનો દ્વારા ગર્ભધારણની સંભાવના વધારવા માટે

વાંચન (દરરોજ 1)

પ્રેરણાત્મક વાર્તાઓ અને મહાન લોકોના જીવનપ્રસંગો થકી હકારાત્મક અભિગમ કેળવવા માટે

હેબિટ ઈમ્પ્રુવમેન્ટ (દરરોજ 1)

સકારાત્મક પરિવર્તન લાવવા માટેની અસરકારક પ્રવૃતિઓ

કપલ એક્ટિવિટી (દરરોજ 1)

પતિ-પત્નીના સંબંધો તરોતાજા કરવા માટે

કઈ પ્રવૃત્તિઓ ?

વિડિયો-સંગીત (દરરોજ 1) વિડિઓ, મ્યુજિક લાઈબ્રેરી

શાસ્ત્રીય રાગ, ટ્રાન્સ મ્યુઝિક, ઇન્સ્ટ્રુમેન્ટલ, મંત્રો અને હાલરડાંના 100+ ટ્રેકની ઑડિયો લાઇબ્રેરી.
તણાવ દૂર કરવા સિલેક્ટેડ વિડિયો

યોગ-પ્રણાયામ

ફર્ટિલિટી બુસ્ટર યોગ, મેડિટેશન અને પ્રાણાયામની દૈનિક દિનચર્યા. ગર્ભધારણ માટે શરીર અને મનને તૈયાર કરવા માટે યોગ ગુરુઓ દ્વારા માર્ગદર્શિત (લેખિત અને વિડિયો)

આહાર

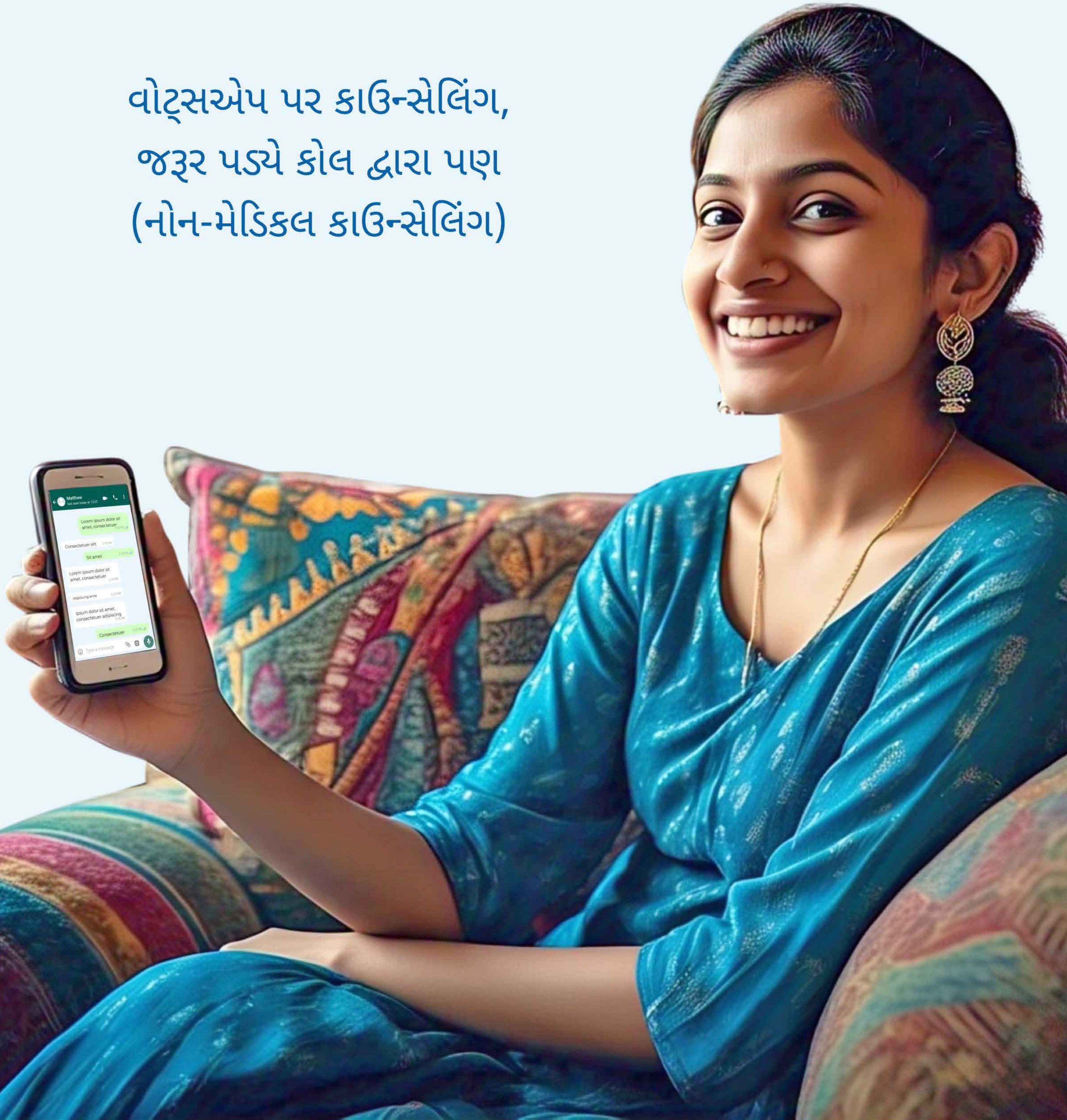
શુદ્ધ અને સાત્વિક આહારનું માર્ગદર્શન, દરરોજ 5 મિલ ડાયટ પ્લાન, ૨૦૦+ રેસિપી, પ્લાનર સુપર ફૂડ, ન્યૂટ્રિશનલ ગાઈડન્સ

૧૦૦+ કલાકના એક્સક્લુઝિવ વીડિયો

ગર્ભસંસ્કાર, સમસ્યા-નિવારણ,
આધ્યાત્મિક ગુરુઓ, યોગ નિષ્ણાતો અને
ડોક્ટરોના વિડિયોનો સમાવેશ

૧:૧ કાઉન્સેલિંગ સપોર્ટ

વોટ્સએપ પર કાઉન્સેલિંગ,
જરૂર પડ્યે કોલ દ્વારા પણ
(નોન-મેડિકલ કાઉન્સેલિંગ)



એડ-ઓન સુવિધાઓ
(વધારાની પસંદગી)

લાઈવ પ્લાનર્સ યોગ

- ગર્ભધારણની સંભાવના વધારવા માટે, ભારતના શ્રેષ્ઠ યોગ ગુરુઓ સાથે લાઈવ ઓનલાઇન યોગના ક્લાસ. યોગાસન, પ્રાણાયામ, ધ્યાન, ત્રાટક, યોગ નિંદ્રા, ચક્ર થેરાપી, ફેસ યોગા, મુદ્રા થેરાપીનો સમાવેશ

સમય
સાંજે
6:00 pm –7:00 pm

ક્યારે કરી શકાય?
અઠવાડિયાના
6 દિવસ

માધ્યમ
એપ્લિકેશન દ્વારા
zoom app પર

જો તમારો લાઈવ ક્લાસ ચૂકી જવાય છે અથવા સમય અનુકૂળ નથી, તો જૂના માસ્ટર ક્લાસના વિડીયો રેકોર્ડિંગ એપમાં ઉપલબ્ધ છે, જેથી તમે તમારી સુવિધા અનુસાર અભ્યાસ કરી શકો.

એડ-ઓન સુવિધાઓ
(વધારાની પસંદગી)

સાપ્તાહિક એક્સપર્ટ ક્લાસ

- ડોક્ટર, ગર્ભસંસ્કાર ગુરુ, ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ, યોગ ગુરુ, ડાયેટિશિયન જેવા વિષય નિષ્ણાતો દ્વારા, દર અઠવાડિયે એક એક્સપર્ટ સેશન.

સાપ્તાહિક ક્લાસ ના અમુક ટોપિક

પ્રસુતિ પછીની સંભાળ - સ્તનપાન ટેકનિક | બેબી મસાજ
નવજાત શિશુને સ્નાન અને કપડાં | પ્રસુતિ પછી માતાની સારસંભાળ | બાળકના જન્મ પછી નવી શરૂઆત

ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન - સ્લીપિંગ ટેકનિક | પીઠના દુખાવાનું સમાધાન | કબજીયાત, થાઇરોઇડ, ડાયાબિટીસ કેર
સકારાત્મક જીવનશૈલી | બ્રેઇન જીમ, સર્જનાત્મક મન, 5 ઇન્દ્રિયોનો વિકાસ, એક્ટિવિટી ક્લાસ, તહેવારોની | ઉજવણી

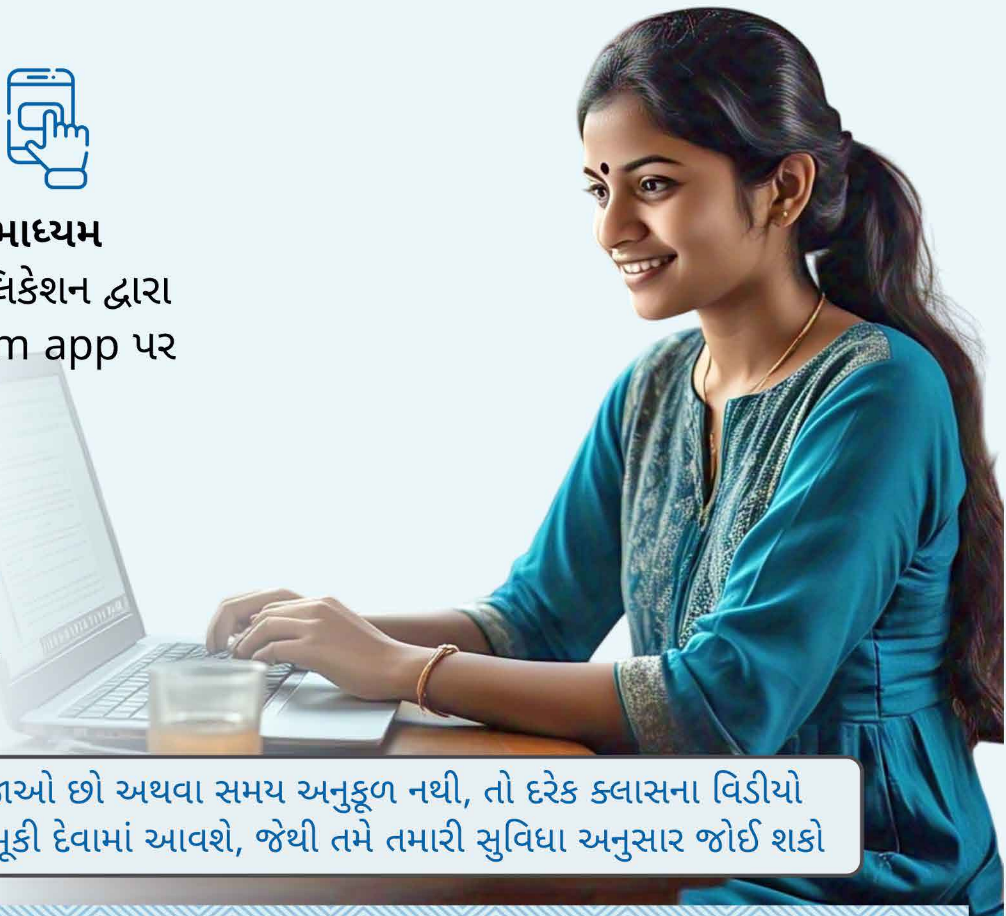
આધ્યાત્મિક સત્રો - ગર્ભસંસ્કાર મહાયજ્ઞ | આધ્યાત્મિકતાનું મહત્વ | મંત્ર અને શ્લોક થેરેપી | મ્યુઝિક થેરેપી

પ્રસુતિની તૈયારી - લેમેઝ ટેકનિક | સરળ પ્રસુતિની તૈયારી | હોસ્પિટલ બેગ તૈયારી
નિર્ભીક પ્રસુતિ માટે માનસિક તૈયારી

સમય
દર શનિવારે સાંજે
4:00–5:00 PM

માધ્યમ
એપ્લિકેશન દ્વારા
zoom app પર

ક્યારે કરી શકાય?
મહિનામાં 4 ક્લાસ



જો તમે લાઈવ ક્લાસ ચૂકી જાઓ છો અથવા સમય અનુકૂળ નથી, તો દરેક ક્લાસના વિડીયો રેકોર્ડિંગ ૨-૩ દિવસમાં એપમાં મૂકી દેવામાં આવશે, જેથી તમે તમારી સુવિધા અનુસાર જોઈ શકો

ફાયદા

- વૈદિક અને વૈજ્ઞાનિક જીવનશૈલી દ્વારા કુદરતી રીતે ગર્ભધારણ કરવાની સંભાવનાઓમાં વધારો
- તણાવ અને નકારાત્મકતા નિયંત્રણમાં આવશે
- આદતોમાં સુધારો થશે
- IUI, IVFની સફળતાની તકો વધશે

પ્લાનની વેલીડીટી અને ફી

સુવિધાઓ	90 દિવસ (₹ 1800)
દૈનિક 7 પ્રવૃત્તિઓ	✓
1:1 સપોર્ટ	✓
100+ થી વધુ કલાકના એક્સપર્ટ લેક્ચર્સ ^	✓
પ્લાનિંગ ટૂલ્સ	✓

એડ-ઓન સુવિધાઓ (વધારાની પસંદગી)

સુવિધાઓ	90 દિવસ
લાઇવ યોગ ક્લાસ	₹ 600
સાપ્તાહિક એક્સપર્ટ ક્લાસ	₹ 600

^રેકોર્ડિંગ

સબસ્ક્રાઇબ કેવી રીતે કરશો?

1 એપ ડાઉનલોડ કરો 2 વેલિડિટી પસંદ કરો 3 ફી ભરીને શરૂ કરો

વિશેષતાઓ

- હિન્દી, અંગ્રેજી, ગુજરાતી, મરાઠી ભાષાઓમાં ઉપલબ્ધ
- પતિ-પત્ની બંનેના મોબાઈલમાં ઉપયોગ કરી શકે છે
- ક્યારેય પણ, ક્યાંય પણ, પોતાની સુવિધા અનુસાર
- યુનિક ફોલો-અપ અને રિમાઇન્ડર સિસ્ટમ

GarbhSanskar GURU APP

DOWNLOAD THE APP TODAY!

ANDROID APP ON Google play | Available on the iPhone App Store

Helpline:

97 2700 6001 | 95 1234 6001 | 95 1234 2016

100+ નિષ્ણાતો દ્વારા તૈયાર

ડાયટિશિયન | ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ | ડોક્ટર
બાળ અને મહિલા મનોવિજ્ઞાની | આધ્યાત્મિક ગુરુ | ટેક્નિકલ નિષ્ણાત
ગર્ભ સંસ્કાર ગુરુ | યોગ ગુરુ

GarbhSanskar
GURU APP

2M+ Download - 8M+ Reach - 10k+ Reviews - 100+ Countries

FEATURED IN

The New York Times
Divya Bhaskar
Business Standard
ગુજરાત સમાચાર
RADIO MIRCHI It's hot!
સંદેશ
THE TIMES OF INDIA
hindustantimes

માં

શું તું મારા માટે
આટલુંય નહીં કરે ?

સંપર્ક:

97270 06001

www.garbhsanskarguru.com

GarbhSanskar
GURU APP

DOWNLOAD THE APP TODAY!

ANDROID APP ON Google play

Available on the iPhone App Store