

# Підтримка балансу мікробіому

Чек-лист. Тиждень №3



 NUTRILITE™

## Мета на тиждень:

Підтримати баланс мікробіому.

Уже створені умови для заселення дружньою мікрофлорою – лакто- і біфідобактеріями. За допомогою пробіотиків ми не зможемо повністю компенсувати нестачу нормофлори, оскільки у цих бактерій немає «ключа», за допомогою якого вони могли б вбудуватися у слизовий шар. Проте вони можуть навчити власну мікрофлору виробляти корисні речовини: коротколанцюгові жирні кислоти, вітаміни.

Мікробіота кишківника здійснює істотний вплив на наше здоров'я, якість і тривалість життя.

Згідно з дослідженнями, що багатша та різноманітніша спільнота кишкових мікробів, то нижчий ризик деяких захворювань.



Читати далі



# #1

## Приймаю дієтичні добавки Nutrilite™

### Додаю до раціону:

Продукт

Як приймати

Навіщо



Nutrilite™ Balance Within™ Пробиотик

Розчинити вміст 1 пакетика-стіка у склянці води або висипати на язик, приймати під час їди 1 раз на день протягом 30 днів.

Біфідо- та лактобактерії у складі продукту сприяють нормалізації балансу кишкової мікрофлори та разом з вітаміном В6 і фолієвою кислотою підтримують нормальне функціонування імунної системи.

### Продовжую приймати:

Продукт

Як приймати

Навіщо



Сніданок для мікробіоти – Nutrilite™ Порошкова клітковина

Розчинити вміст 1 пакетика (6 г) у 250–350 мл води, приймати 1 раз на день, під час сніданку до кінця програми.

Харчові волокна живлять корисні бактерії та стимулюють роботу шлунково-кишкового тракту, а також перистальтику кишечника.

Інулін пов'язує та виводить з організму холестерин та інші токсичні речовини.

ДІЄТИЧНІ ДОБАВКИ NUTRILITE НЕ Є ЛІКАРСЬКИМИ ЗАСОБАМИ.  
Перед застосуванням рекомендована консультація лікаря.

Читати далі

# #1

## Приймаю дієтичні добавки Nutrilite™

### Продовжую приймати:

Продукт

Як приймати

Навіщо



Nutrilite™  
Розторопша плямиста

По 1 таблетці 1 раз на день під час їди до кінця програми.

Дієтична добавка містить у своєму складі розторопшу – найпотужніший рослинний захисник печінки.

Вона сприяє регенерації клітин печінки та підтримує нормальну роботу цього важливого для



Nutrilite™ Комплекс  
Омега-3

По 1 капсулі 1 раз на день під час їди до закінчення продукту.

ПНЖК (поліненасичені жирні кислоти) сприяють відновленню біоплівки, порушеної дисбалансом у кишківнику.



Вечеря для мікробіоти –  
Nutrilite™ Appetite Controller Дієтична добавка з глюкомананом

Розчинити вміст 1 пакетика-стіка у воді, приймати (випити відразу) за 1 годину до сну до кінця програми.

Глюкоманан у складі продукту не лише чудово справляється з глікемічним навантаженням, а ще і є прекрасним пребіотиком.

Використовуйте глюкоманан для відновлення кишківника, особливо у тих випадках, коли є реакція на інулін.

ДІЄТИЧНІ ДОБАВКИ NUTRILITE НЕ Є ЛІКАРСЬКИМИ ЗАСОБАМИ.  
Перед застосуванням рекомендована консультація лікаря.

Читати далі

# #2

## Стимулюю ріст та активність своєї мікробіоти

### Що робити:

Додати до раціону ферментовані продукти.

Продукт	Як приймати	Навіщо
<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Кефір та йогурт на рослинній основі</li> <li>&gt; Квас</li> <li>&gt; Квашена капуста</li> <li>&gt; Чайний гриб</li> <li>&gt; Мочені яблука</li> </ul>	<p>Намагайтеся вживати один вид продукту щодня.</p>	<p>Ферментовані продукти урізноманітнюють популяцію бактерій кишківника та знижують рівень запалення в організмі дорослих людей.</p> <p>Такі продукти виготовляються за допомогою природного процесу бродіння.</p>



# checklist

Оцінка роботи  
наприкінці  
тижня



1. Я виключаю з раціону шкідливі продукти
2. Я підтримую здоровий раціон і дотримуюся правила «тарілки»
3. Я маю графік харчування, якого намагаюся дотримуватися
4. Я починаю день зі сніданку для мікробіоти
5. Я ретельно пережовую їжу
6. Я не п'ю багато рідини під час їди
7. Я їм повільно й усвідомлено
8. Я харчуюся з проміжком не більш як 12 годин
9. Мій раціон містить функціональні продукти
10. Мій раціон містить ферментовані продукти
11. Я дотримуюся водного балансу протягом усього тижня
12. Я займаюся фізичною активністю
13. Я щодня приймаю рекомендовані продукти від Nutrilite™
14. Я почуваюся краще

