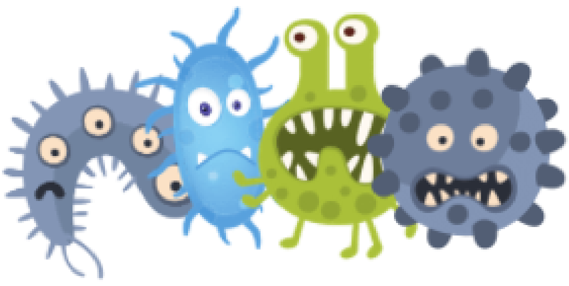
VANESSAMIGRAY
NUTRICIONISTA CLÍNICA E FUNCIONAL

MICROBIOTA INTESTINAL

Cuidar da Microbiota intestinal é garantir bom funcionamento intestinal melhorando absorção de nutrientes, imunidade, níveis de inflamação prevenindo doenças!

PIORAM



Uso de Inibidor da Bomba de Prótons "Prazois"

Ingestão de Gordura Saturadas e Conservantes

Ingestão de Açúcar (frutose)

Ingestão de Álcool

Ingestão Excessiva de Proteinas

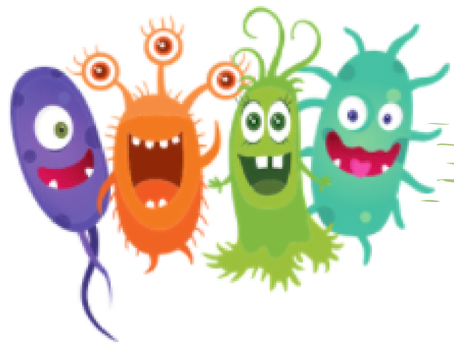
CHIPS
Biscuit

Ingestão de Conservantes

pH Alterado

Ingestão de Agrotóxicos

MELHORAM



(vegetais, frutas, grãos integrais)

Ingestão de Fibras Fitoquímicos

ORGÂNICO
BRASIL

Ingestão de Orgânicos

(iogurte: 2 ingredientes, picles, chucrute, Kefir, Kombucha, Misso e Suplementos)

Ingestão de Probióticos

@VANESSA MIGRAY NUTRICIONISTA
NUTRICIONISTA @VANESSA MIGRAY.COM.BR
WWW.VANESSAMIGRAY.COM.BR