

Гайд по микробиому

5 шагов к здоровому микробиому

Простой путь к улучшению пищеварения,
иммунитета и общего самочувствия через
заботу о кишечнике

1

2

3

4

5



01

Ешьте больше клетчатки

Клетчатка — главный источник питания для полезных бактерий в вашем кишечнике. Она служит пребиотиком, стимулируя рост и активность микроорганизмов.

25-30 г

клетчатки в день —
рекомендуемая норма

Овощи

Фрукты

Цельнозерновые

Бобовые



Добавляйте клетчатку постепенно,
чтобы избежать дискомфорта

02

Используйте пребиотики ВЕЙРА

Ежедневная поддержка вашего микробиома с помощью уникальной формулы

Почему пребиотики важны

- ★ Питают полезные бактерии и способствуют их росту
- ★ Улучшают пищеварение и усвоение питательных веществ
- ★ Поддерживают иммунную систему организма
- ★ Простой и вкусный способ заботы о здоровье

20+

видов пребиотиков
в линейке микробиомного питания

Удобство

Легко добавить в ежедневный рацион без изменения привычек

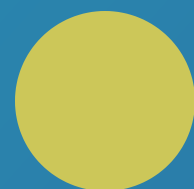
Эффективность

Разработаны с учётом последних научных исследований микробиома

03

Пейте достаточно воды

Вода помогает пребиотикам достигать кишечника и поддерживает здоровую среду для полезных бактерий



30 мл / 1 кг

веса тела в день

Сахар и переработанные продукты создают среду для вредных бактерий, нарушая баланс микробиома

Сладости

Газировка

Фастфуд

Выпечка

04

Ограничьте сахар и избегайте трансжиров

Замените их на полезные альтернативы для поддержки здорового пищеварения

Авокадо

Орехи

Оливковое масло

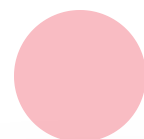
Рыба

05

ФИНАЛЬНЫЙ ШАГ

Слушайте свой организм

Наблюдайте за изменениями — микробиом откликается быстро. Ваше тело подскажет, что работает именно для вас.



Уровень энергии



Состояние кожи



Пищеварение



Настроение

Начните внедрять эти шаги уже сегодня —
ваш микробиом скажет вам спасибо!

