

FERTILITÀ E MICROBIOTA

COME NUTRIRE IL TUO INTESTINO PER FAVORIRE IL CONCEPIMENTO

Immagina il tuo intestino come un giardino: devi piantare i semi giusti (probiotici) e fornire il concime adatto (prebiotici).

1



La regola del 30

Consuma 30+ alimenti di origine vegetali diversi a settimana.

Verdura - frutta - cereali integrali.

Diversità = Forza del microbiota

2



Semina i batteri giusti (probiotici)

Alimenti fermentati con batteri vivi.

Kefir e Yogurt (assicurati che siano senza zuccheri aggiunti). Crauti e Kimchi. Miso e Tempeh. Kombucha (una valida alternativa alle bibite gassate zuccherate).

3



Fornisci il giusto concime (prebiotici)

Fibre che nutrono i batteri buoni.

Cipolla, aglio e porri.

Asparagi e carciofi.

Banane leggermente acerbe. Avena e legumi.

4



Attenzione agli "inquinanti"

Alcune abitudini possono sterminare le specie benefiche.

Evita zuccheri raffinati, dolcificanti artificiali, antibiotici non necessari.

5



Lo stile di vita nutre l'intestino

Lo stile di vita conta quanto la dieta.

Gestisci lo stress - il cortisolo alto altera la permeabilità.

Dormi a sufficienza per mantenere il ritmo del microbiota.

Mastica lentamente - la digestione inizia in bocca.

Vuoi valutare la salute del tuo microbioma in relazione alla fertilità?

Contattami per una consulenza personalizzata.

info@federicaimbimbo.it

