



NUTRICIONISTA DANIELA FAÚNDEZ LOO

---

# ¿COMO RESTABLECER TU MICROBIOTA INTESTINAL?

---

DURACIÓN ESPERADA: 5 SEMANAS

# INTRODUCCIÓN

EN LA ACTUALIDAD CADA VEZ ES MÁS COMÚN ENCONTRAR PERSONAS QUE REFIERAN SÍNTOMAS Y SIGNOS RECURRENTES COMO METEORISMO, PIROSIS (ACIDEZ), REFLUJO, DOLORS MUSCULARES, CANSANCIO, FATIGA, JAQUECAS E INCLUSO INESTABILIDAD EN EL ESTADO DE ÁNIMO.

VARIOS ESTUDIOS HAN ARROJADO QUE CUANDO NO EXISTE DIAGNÓSTICO MÉDICO ANTE ESTOS SÍNTOMAS, UNA DE LAS CAUSAS PRINCIPALES ES LA ALTERACIÓN DE LA MICROBIOTA INTESTINAL.

ES POR ESTA RAZÓN, QUE JUNTO A MIS ESTUDIOS Y AÑOS DE EXPERIENCIA HE QUERIDO PLASMAR TODO EN UN PLAN PARA RESTAURAR LA MICROBIOTA INTESTINAL, CON EL FIN DE POTENCIAR EL BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL, PERO CON UN TRATAMIENTO HECHO A TU RITMO.

*Nutricionista Daniela Faúndez Loo*



# OBJETIVOS

## OBJETIVO PRINCIPAL

POTENCIAR LOS BENEFICIOS DE UNA ÓPTIMA MICROBIOTA INTESTINAL PARA MEJORAR EL SISTEMA INMUNOLÓGICO, REDUCIR DISTENSIÓN ABDOMINAL Y MEJORAR SÍNTOMAS GASTROINTESTINALES QUE NO HAYAN TENIDO RESPUESTA AL TRATAMIENTO MÉDICO.

## OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. APRENDER SOBRE LA MICROBIOTA INTESTINAL
2. RECONOCER LA DIFERENCIA ENTRE PROBIÓTICO, PREBIÓTICO, SIMBIÓTICO
3. REALIZAR UN RESETEO DE LA MICROBIOTA INTESTINAL PASO A PASO Y CON UNA MIRADA DESDE LA NUTRICIÓN INTEGRATIVA
4. REALIZAR TRATAMIENTO CON MATERIAL EXCLUSIVO
5. MEJORAR MICROBIOTA INTESTINAL

*Nutricionista Daniela Faúndez Loo*



# ¿QUE ME ENTREGARA ESTE PLAN?

AUTOCONOCIMIENTO DE MI PROPIO INTESTINO

VIDEOS EDUCATIVOS Y MOTIVACIONALES EN CADA MÓDULO

CUESTIONARIO Y DOCUMENTOS DISEÑADOS EXCLUSIVAMENTE PARA EL PROGRAMA

LISTADO DE ALIMENTOS A EXCLUIR Y ALIMENTOS RECOMENDADOS PARA EL TRATAMIENTO (NO INCLUYE PORCIONES PERSONALIZADAS, YA QUE EL CÁLCULO CALÓRICO NO ES EL OBJETIVO DEL PLAN)

MINUTA SEMANAL CON PREPARACIONES DE DESAYUNO, ALMUERZO, ONCE Y CENA

RECETARIO SEMANAL DE ALMUERZOS

# IMPORTANTE

## PARA QUIEN ESTÁ DIRIGIDO EL PLAN:

1. PERSONAS QUE PRESENTAN SÍNTOMAS GASTROINTESTINALES SIN RESPUESTA A TRATAMIENTO MÉDICO
2. PERSONAS QUE DESEEN POTENCIAR SU SISTEMA INMUNOLÓGICO
3. TODA PERSONA QUE DESEE MEJORAR SU MICROBIOTA INTESTINAL PASO A PASO Y CON MATERIAL EXCLUSIVO.

## A QUIEN NO ESTÁ DIRIGIDO:

1. PERSONAS QUE SE ENCUENTREN EN TRATAMIENTO CON ANTIBIÓTICOS
2. PERSONAS QUE TIENEN UN DIAGNÓSTICO GASTROINTESTINAL ESPECÍFICO (EN ESE CASO SE RECOMIENDA CONSULTA INDIVIDUAL)

*Nutricionista Daniela Faúndez Loo*

