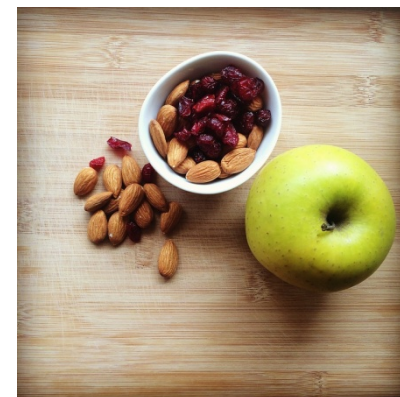


FLORA BACTERIANA: conjunt de **microorganismes** que viuen al nostre intestí, en relació de benefici mutu amb el nostre cos. És important mantenir-la correctament, doncs serà la nostra barrera contra malalties i agents infecciosos.

RECOMANACIONS:

- Augmentar el consum de líquid i el consum de fibra.
- Mantenir un estil de vida actiu per evitar el sedentarisme.
- Fer “5 al dia” → 2 racions de verdures + 3 de fruita.
- Consumir els cereals integrals.
- Prendre 3 cullerades soperes d’oli d’oliva/dia.
- Llets fermentades amb bifidobacteris, entre 1 i 2 unitats diàries.
- Consumir llegums de 2 a 4 vegades/setmana.
- Prendre 3-7 racions a la setmana de fruits secs.



POMPADOUR®

PLA TALLA NOVA

Les infusions Pompadour ens ajuden amb els excessos gastronòmics.

PLA TALLA NOVA

Està format per **tres infusions funcionals** que has de prendre durant **tres setmanes**, **tres vegades al dia**.



1 Detox
Por la mañana: ayuda natural para eliminar toxinas

2 Cola de Caballo plus 3
Tras las comidas: ayuda natural para eliminar líquidos

3 Delgaxan Plus
Por la noche: ayuda natural para mantener la línea

Condis *life et cuida?*