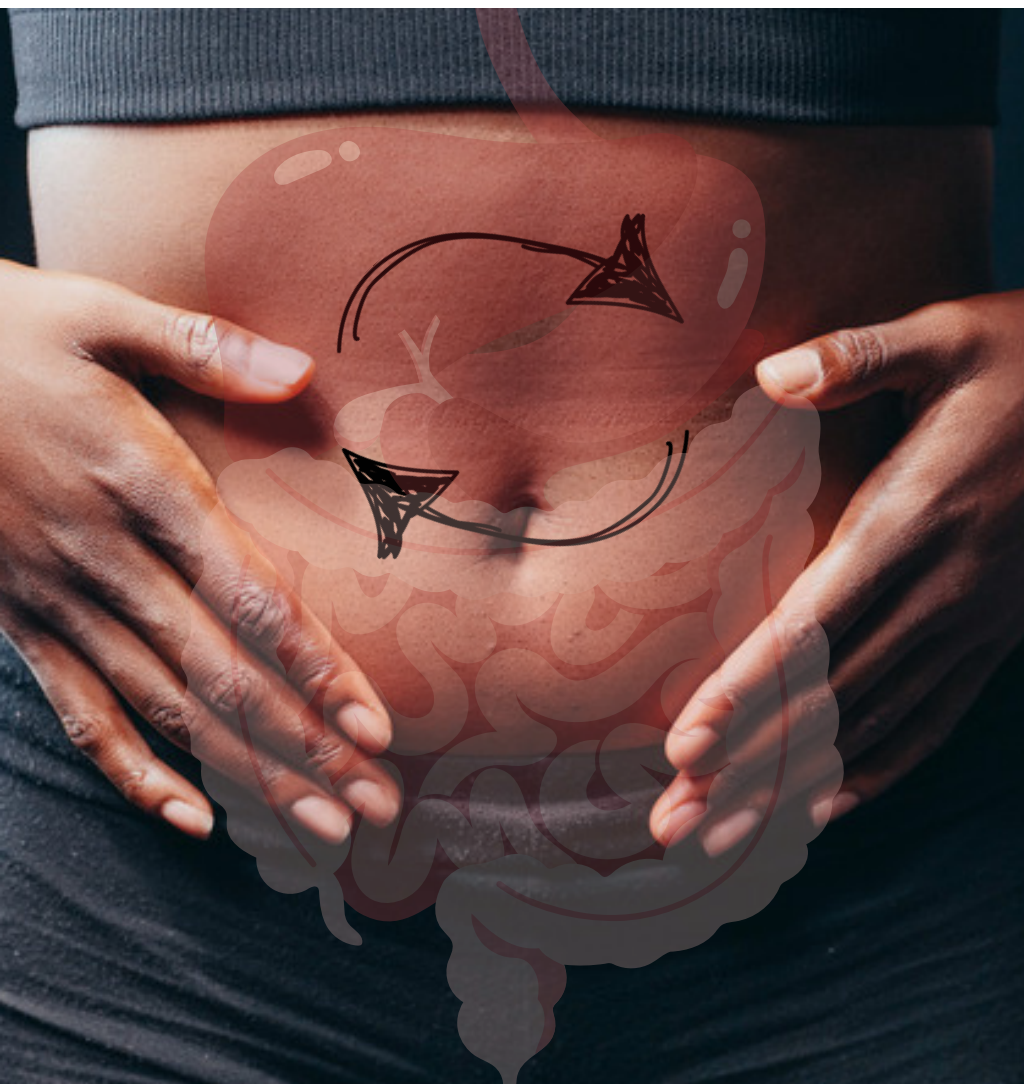


BADANIE NA SIBO

DARMOWY MINI EBOOK

JAK SIĘ PRZYKOTOWAĆ?



4 TYGODNIE PRZED ODSTAW

- ANTYBIOTYKI

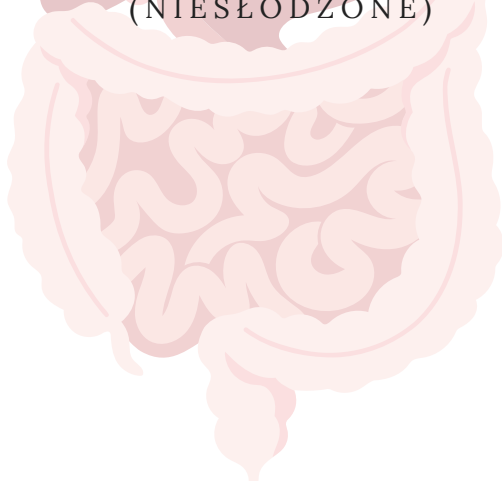
TYDZIEŃ PRZED ODSTAW

- PROBIOTYKI I PREBIOTYKI
- LEKI ZOBOJETNIAJĄCE KWAS
ŻOŁĄTKOWY (IPP)
- PROKINETYKI (ŚRODKI
POPRAWIAJĄCE PERYSTALTYKĘ
JELIT NP. IBEROGAST, TRIBUX)
ORAZ LEKI PRZECZYSZCZAJĄCE
- SUBSTANCJE
PRZECIWBAKTERYJNE I
PRZECIWPASOŻYTNICZE (NP.
OLEJEK Z OREGANO,
PREPARATY Z CZOSNKIEM)
- LEKI PRZECIWBÓLOWE,
WITAMINY, SUPLEMENTY I
ZIOŁA

DIETA 2 DNI PRZED BADANIEM.

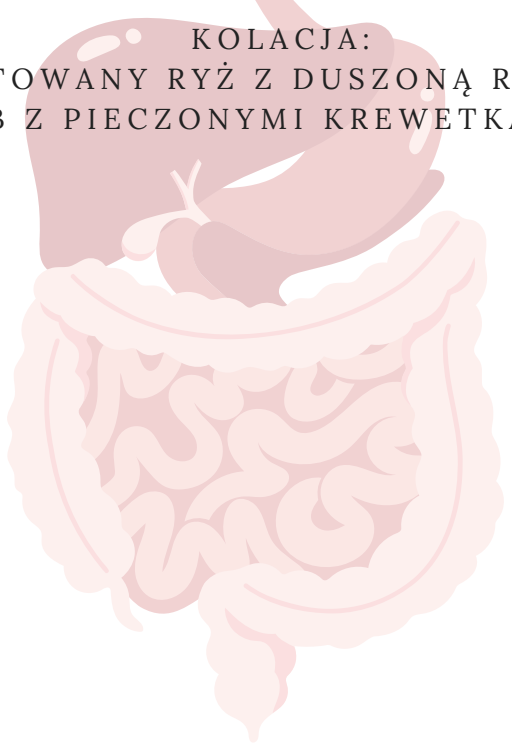
TO MOŻESZ JEŚĆ:

- JAJKA
- RYŻ
- LEKKI BULION NP. DROBIOWY
(Z PRZYPRAW TYLKO SÓL I
PIEPRZ)
- GOTOWANE MIĘSO, RYBY I
OWOCE MORZA
- WODA NIEGAZOWANA, SŁABA
HERBATA I KAWA
(NIESŁODZONE)



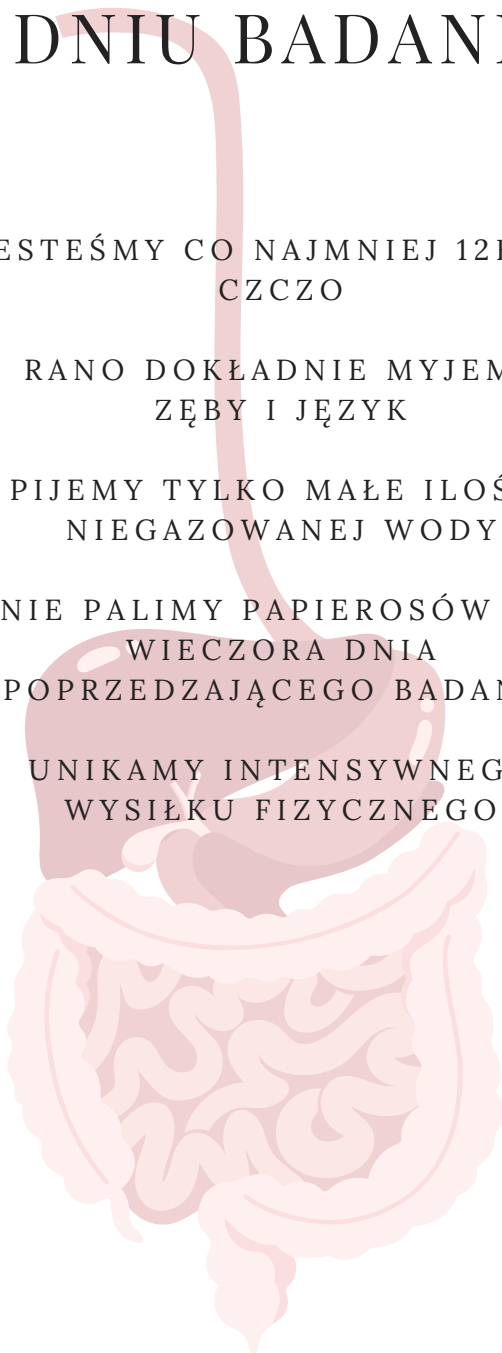
PRZYKŁADOWE MENU:

- ŚNIADANIE:
3 JAJKA NA TWARDO Z SOLĄ
- OBIAD:
GOTOWANA LUB PIECZONA PIERS
Z INDYKA (DOPRAWIONA SOLĄ I
PIEPRZEM) LUB BULION
DROBIOWY/WOŁOWY
- KOLACJA:
GOTOWANY RYŻ Z DUSZONĄ RYBĄ
LUB Z PIECZONYMI KREWETKAMI



W DNIU BADANIA:

- JESTEŚMY CO NAJMNIEJ 12H NA CZCZO
- RANO DOKŁADNIE MYJEMY ZĘBY I JĘZYK
- PIJEMY TYLKO MAŁE ILOŚCI NIEGAZOWANEJ WODY
- NIE PALIMY PAPIEROSÓW OD WIECZORA DNIA POPRZEDZAJĄCEGO BADANIE
- UNIKAMY INTENSYWNEGO WYSIŁKU FIZYCZNEGO



MASZ SIBO? POTRZEBUJESZ DIETY?

KLIKNIJ TU



Jadłospis 1800 kcal
LOW FODMAP

