**Prebiotika**

**-Víte o tom, že prebiotika jsou vláknina/ovoce+zelenia/**

**-Víte o tom, že je to funkční potravina pro zdravá střeva a čistí je**

**-Víte o tom, že ji má být minimálně 30g/den /dop. množství je 37-57g/**

**-Víte o tom, že její množství se musí postupně zvyšovat během několika týdnů**

**-Víte o tom, že vláknina je rozpustná a nerozpustná a její poměr má být 1:3**

**-Víte o tom, že rozpustná vláknina je ovoce a má ho být cca 200 g dopoledne**

**-Víte o tom, že nerozpustná je zelenina a má ji být cca 400g během dne**

**-Víte o tom, že správný příjem vlákniny ukazuje tvar stolice a ta má v záchodě plavat… Ano, už to víte….**

**Simona Mateičková** **s.mateickova@seznam.cz** **774 900 864**

**zdravotní sestra, výživový poradce, měření Quantum, poradenství ohledně prevence, nezávislý konzultant společnosti Finclub a.s.**