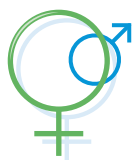


Reforce a beleza da vida a partir do seu interior Sabia que...?



As mulheres são as mais afetadas

Em comparação com os homens, quase **duas** vezes mais mulheres sofrem de problemas de saúde digestiva todas as semanas.¹



Problemas atuais

62% da população mundial sofre de problemas do sistema digestivo, como prisão de ventre, indigestão ou diarreia pelo menos uma vez por ano.¹

Sabe o que acontece durante a **viagem dos alimentos pelos 6,5 metros** do sistema digestivo?²

O sistema digestivo não é só um “longo tubo” ou “canal”

O nosso sistema digestivo divide os alimentos e líquidos nos seus componentes químicos e decide como utilizá-los: por exemplo, decide se os absorve como nutrientes, para nos proporcionar energia, ou se prefere utilizá-los para construir e reparar células.³ No fundo, o sistema digestivo é conhecido como o nosso “segundo cérebro”⁴ e tem um grande impacto sobre o funcionamento do corpo e da mente.

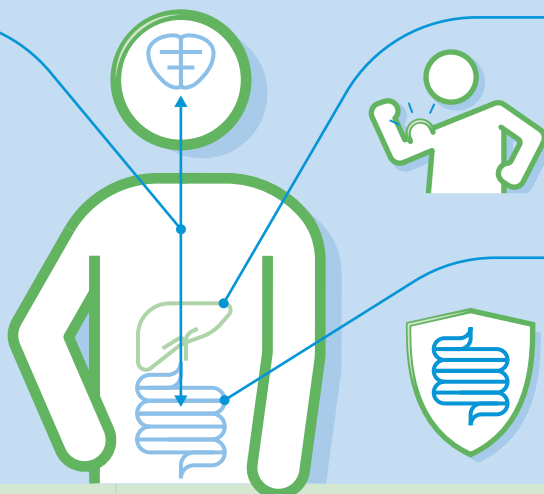
O que come influencia a forma como se sente!



Alimentos que geram sentimentos positivos: fruta fresca, verduras, cereais integrais.⁵



Alimentos que geram sentimentos negativos: comida processada, rica em açúcar ou gorduras.⁵



O fígado é a sua força motriz

O fígado é o nosso segundo maior órgão. “Desintoxica” o corpo de substâncias como alimentos gordurosos, álcool ou medicamentos. Para além de armazenar e reciclar nutrientes, também torna a comida digerível.^{6,7}

O intestino alberga o sistema imunitário

70% do sistema imunitário está localizado no intestino. Este requer uma ingestão frequente de alimentos saudáveis para manter o nosso bem-estar.⁵

Descubra os benefícios de um sistema digestivo saudável



Mantenha um bom equilíbrio mental para sentir uma maior ligação entre o corpo e a mente.

- ✓ 95% da serotonina, uma hormona com grande influência no humor, é produzida no intestino delgado.⁵
- ✓ Reduza o stress e faça exercício físico de forma adequada!⁸



Preserve a sua saúde para desfrutar de momentos de alegria com aqueles de quem mais gosta.

- ✓ Coma devagar e faça uma alimentação equilibrada, com vegetais, produtos integrais, frutos secos, prebióticos e probióticos!⁵



Desenvolva uma rotina saudável que respeite o seu fígado, a força motriz da sua vitalidade.

- ✓ Faça exercícios *cardio* para acelerar o metabolismo.⁹
- ✓ Inclua fosfolípidos (tais como ovos, peixe, grãos de cereais ou sementes oleaginosas) para aumentar o desempenho do fígado.¹⁰

Referências

- 1: Sanofi ISCD Global Report 2018 2: <https://carta.anthropogeny.org/moca/topics/small-large-intestine-length-ratio>
 3: <https://www.health.harvard.edu/topics/digestive-health> 4: <https://www.scientificamerican.com/article/gut-second-brain/>
 5: <https://www.healthline.com/health/digestive-health/things-your-gut-wants-you-to-know> 6: <https://factslegend.org/25-facts-human-liver/>
 7: https://www.innerbody.com/image_digeov/card10-new2.html 8: <https://www.health.harvard.edu/diseases-and-conditions/the-gut-brain-connection>
 9: <https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000893.htm> 10: https://www.researchgate.net/publication/226568713_Phospholipid_content_of_foods