

myfoodprofile

my food. my health.



my food. my health.

**Dobre samopoczucie dzięki zindywidualizowanej diecie:
Twój osobisty przewodnik**

ZAWARTOŚĆ

1. Blizsze spojrzenie – nadwrażliwość pokarmowa	6
2. Szersza perspektywa – znaczenie Twoich wyników testu myfoodprofile	10
3. Zmiana na lepsze – dostosowanie Twojego sposobu odżywiania	12
4. Postępowanie – radzenie sobie z najczęstszymi nadwrażliwościami pokarmowymi	22
5. Zidentyfikowana reaktywność – potencjalne składniki powodujące Twoje dolegliwości ...	36
6. Odpowiednie odżywienie – ważne składniki odżywcze oraz ich źródła	60
7. Zdrowsza przyszłość – Twoje szablony myfoodprofile	68
8. Często zadawane pytania	70



Produkt spożywczy kategoria	Tydzień 1					Tydzień 2					Tydzień 3				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Produkt spożywczy 1	✓					✓					✓				
Produkt spożywczy 2		✓					✓					✓			
Produkt spożywczy 3			✓					✓					✓		

Legenda:
 ✓ - Produkt spożywczy włączony do diety
 ✗ - Produkt spożywczy wykluczony z diety

a) Dieta rotacyjna

Wzrostający problem jest związany z niekorzystnymi skutkami diety. Zwiększenie jej na przykład z jednej do trzech jak wspomnianego wyżej, może przynieść korzyści, ale również ograniczenia. Wskazania, aby dietę rotacyjną wprowadzić, należy przede wszystkim wdrożyć w dietę produkty z kategorii 1-3. Tę dietę można wprowadzić w dietę, jeśli pacjent ma objawy SIB.

Dieta rotacyjna jest dietą, w której produkty spożywcze z kategorii 1-3 są wprowadzane do diety w sposób rotacyjny. Wskazania, aby dietę rotacyjną wprowadzić, należy przede wszystkim wdrożyć w dietę produkty z kategorii 1-3. Tę dietę można wprowadzić w dietę, jeśli pacjent ma objawy SIB.

Przebieg: Pacjent z objawami SIB, który nie może jeść produktów z kategorii 1-3. Dieta rotacyjna jest dietą, w której produkty spożywcze z kategorii 1-3 są wprowadzane do diety w sposób rotacyjny. Wskazania, aby dietę rotacyjną wprowadzić, należy przede wszystkim wdrożyć w dietę produkty z kategorii 1-3. Tę dietę można wprowadzić w dietę, jeśli pacjent ma objawy SIB.

b) Dieta eliminacyjna

Dieta eliminacyjna jest dietą, w której produkty spożywcze z kategorii 1-3 są wykluczone z diety. Wskazania, aby dietę eliminacyjną wprowadzić, należy przede wszystkim wdrożyć w dietę produkty z kategorii 1-3. Tę dietę można wprowadzić w dietę, jeśli pacjent ma objawy SIB.

Przebieg: Pacjent z objawami SIB, który nie może jeść produktów z kategorii 1-3. Dieta eliminacyjna jest dietą, w której produkty spożywcze z kategorii 1-3 są wykluczone z diety. Wskazania, aby dietę eliminacyjną wprowadzić, należy przede wszystkim wdrożyć w dietę produkty z kategorii 1-3. Tę dietę można wprowadzić w dietę, jeśli pacjent ma objawy SIB.

Przebieg: Pacjent z objawami SIB, który nie może jeść produktów z kategorii 1-3. Dieta eliminacyjna jest dietą, w której produkty spożywcze z kategorii 1-3 są wykluczone z diety. Wskazania, aby dietę eliminacyjną wprowadzić, należy przede wszystkim wdrożyć w dietę produkty z kategorii 1-3. Tę dietę można wprowadzić w dietę, jeśli pacjent ma objawy SIB.

Część indywidualna przewodnika generowana dla każdego z pacjentów w zależności od wyniku



