



# COMO ESTÁ SUA SAÚDE INTESTINAL?

UM CONSUMO ADEQUADO DE FIBRAS ALIMENTARES E UMA MICROBIOTA INTESTINAL SAUDÁVEL SÃO DOIS PILARES ESSENCIAIS PARA UMA VIDA SAUDÁVEL E CONFORTÁVEL!  
SUAS FEZES PODEM DIZER MUITO SOBRE SUA SAÚDE, VOCÊ SABIA?  
O MELHOR E MAIS SAUDÁVEL TIPO DE FEZES SÃO AQUELE TIPO "BANANA", QUE SAEM COM FACILIDADE, SÃO CONSISTENTES E NÃO POSSUEM CHEIRO FORTE!

## TESTE:

### 1) Suas fezes boiam?

SIM - 1 ponto

AFUNDAM - 2 pontos

### 2) Quão dura são?

TIPO "PASTA DE DENTE" - 1 ponto

MAIS FIRMES E CONSISTENTES - 2 pontos

### 3) Qual a cor?

AMARELADO, MARROM-CLARO -1 ponto

MARROM ESCURO, QUASE PRETO -2 pontos

### 4) Quanto pesam?

Mais que 200g, bastante volume - 1 ponto

Menos que 200g (pouco volume) - 2 pontos

### 5) Qual a frequência?

UMA VEZ AO DIA - 1 ponto

NÃO É TODO DIA - 2 pontos

NUTRICIONISTA

*Valentina Slaviero*

FUNCIONAL & HOLÍSTICA

# COMO ESTÁ SUA SAÚDE INTESTINAL?

## TESTE:

### 6) Qual o formato?

BOLINHAS PEQUENAS - 2 pontos

BANANA -1 ponto

PASTA DE DENTE -1 ponto

DESPEDAÇADAS 2 pontos

LÍQUIDAS - 2 pontos

BEM DURAS E RESSECADAS -2 pontos

### 7) Tem cheiro?

NÃO MUITO - 1 ponto

CHEIRO RUIM - 2 pontos



## RESULTADOS:

7 à 9 PONTOS: Legal! Você está saudável!

10 à 12 PONTOS: Tenha cuidado com o que come diariamente! Coma mais fibras!

13 à 14 PONTOS: Atenção! Se estas condições continuarem, procure um especialista!

NUTRICIONISTA

*Valentina Slaviero*

FUNCIONAL & HOLÍSTICA

# ESCALA DE FEZES DE BRISTOL

TIPO 1		Caroços duros e separados como nozes (difíceis de passar)
TIPO 2		Forma de salsicha moldada, mas granulosa
TIPO 3		Como uma salsicha, mas com fissuras em sua superfície
TIPO 4		Como uma salsicha ou serpente, suave e macio
TIPO 5		Bolas suaves com bordas nítidas (passam facilmente)
TIPO 6		Peças suaves com bordas em pedaços. Fezes sem consistência
TIPO 7		Aquosa, sem partes sólidas, inteiramente líquido

**Tipo 1-2:** Fezes duras e ressecadas, trânsito intestinal lento, constipação. Fezes tipo "cabrito" pode ser sinal de simbiose intestinal, desidratação e/ou consumo excessivo de laticínios.

**Tipo 3-4:** Fezes brandas = trânsito intestinal regular.

**Tipo 5-7:** Fezes pastosas ou líquidas, trânsito intestinal rápido ou diarreia, alergia alimentar.

# DESEJA SABER MAIS?

MEU NOME É VALENTINA SLAVIERO É SOU NUTRICIONISTA FUNCIONAL E HOLÍSTICA, TERAPEUTA EM AYURVEDA E COACH EM EMAGRECIMENTO E QUALIDADE DE VIDA, RAW CHEF E PROPRIETÁRIA DO INSTAGRAM "NUTRI VIBES"

FORMADA PELA PUC-PR, SOU FASCINADA PELA MINHA PROFISSÃO, ACREDITO QUE TEMOS EM NOSSAS MÃOS AS FERRAMENTAS MAIS PODEROSAS DO MUNDO, OS ALIMENTOS!

E COM ISSO, VEJO EM MINHA ROTINA E NA DE MEUS PACIENTES COMO PODEMOS REALMENTE MUDAR NOSSA VIDA PARA MELHOR QUANDO ADOTAMOS HÁBITOS DE VIDA E UMA ALIMENTAÇÃO MAIS SAUDÁVEL, ÍNTEGRA E CONSCIENTE!

O NUTRI VIBES É UM PORTAL PARA DENTRO DE MINHA VIDA, POR SER NUTRICIONISTA E ACREDITAR EM MINHA PROFISSÃO, SINTO A NECESSIDADE E DEVER DE DISSEMINAR CONHECIMENTO, E ADORO FAZER ISSO!

PROCURO SEMPRE ASSUNTOS PRÁTICOS E DO DIA A DIA, ALÉM DE SEMPRE FORNECER DICAS ÚTEIS DE LUGARES, PRODUTOS E RECEITAS FÁCEIS E NUTRITIVAS QUE PRODUZO DIARIAMENTE.

## CONTATO:

NUTRI.VBS@GMAIL.COM

Whats app (41) 99864-9123

Instagram @NUTRIVALENTINASLAVIERO

Atendimento presencial em São Paulo e online no mundo inteiro!



NUTRICIONISTA

*Valentina Slaviero*

FUNCIONAL & HOLÍSTICA