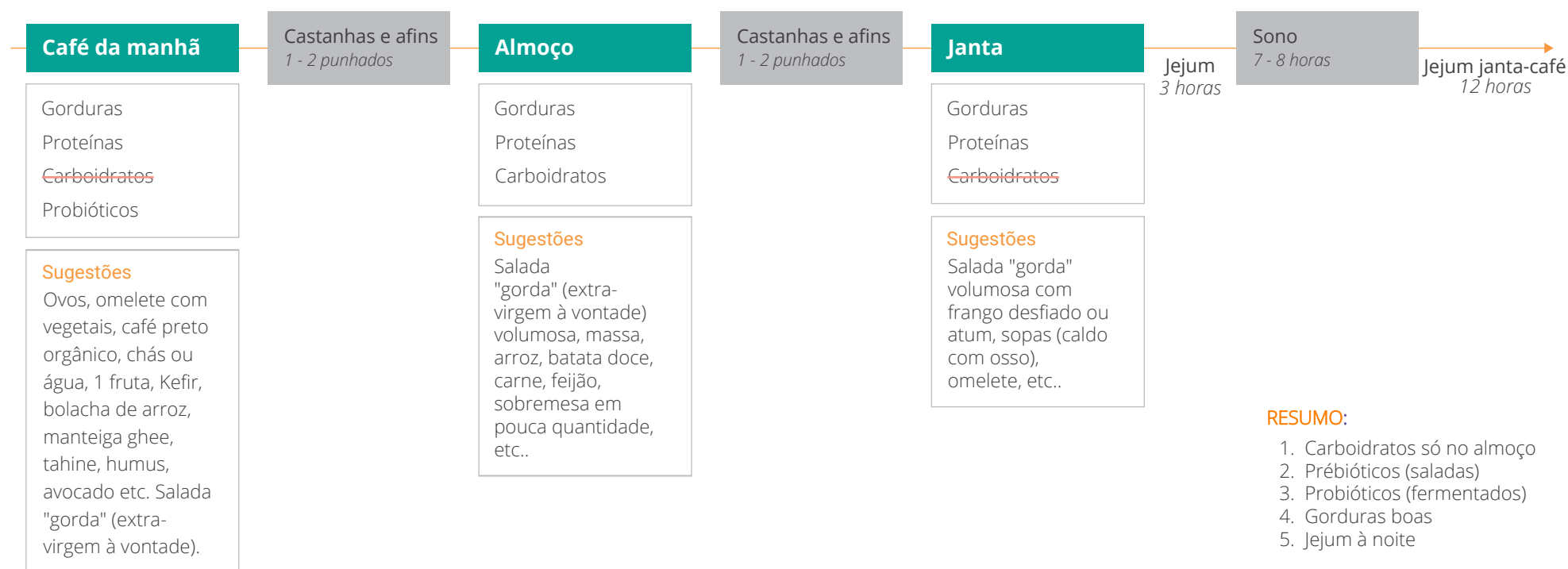


## Dieta Anti-Inflamatória

## GORDURAS + PROTEÍNAS &gt; carboidratos



## RESUMO:

1. Carboidratos só no almoço
2. Prébióticos (saladas)
3. Probióticos (fermentados)
4. Gorduras boas
5. Jejum à noite