

### 三、体重管理方案

根据您目前检测结果，我们专属为您定制了精准减重方案，建议您严格按照方案执行，并在执行方案 3 个月后定期复查，助您有效管理体重，保持苗条。

#### 微生物减重方案

根据您本次肠道菌群检测结果，结合您的体质指数（BMI）、微生物平衡能力、瘦菌、胖菌等指标，为您制定如下个性化微生物减重方案：

膳食纤维，每天 2 次，1 次 0.78g，建议餐前服用，同时多喝水；复合益生菌（嗜酸乳杆菌、乳双歧杆菌、副干酪乳杆菌、嗜热链球菌），每天 1 次，1 次 1 袋，建议饭后 1 小时服用。白藜芦醇，每日 3 次，每次 5mg。持续服用 1 个月以上，能帮助减少肠道对糖类和脂肪的消化吸收，有利于控制体重及减重。

#### 微生物制剂介绍



益生元

益生元是一种膳食补充剂，通过选择性的刺激一种或几种菌落中的细菌生长与活性而对宿主产生有益的影响，从而改善宿主健康状况的不能被消化的食品成分（Gibson and Roberfroid, 1995）。通俗来说，益生元是益生菌的食物，能被益生菌利用。常见益生元包括菊粉、低聚果糖、低聚半乳糖、低聚异麦芽糖等。



益生菌

益生菌是“通过摄取适当的量、对食用者的身体健康能发挥有效作用的活菌”。它是一种对人体有益的细菌，能够促进有益菌抑制致病菌的生长，维持肠道菌群的平衡。益生菌主要分为双歧杆菌属、乳杆菌属、链球菌属三大类



微生物减重机制

科学家发现肠道微生物生态与肥胖息息相关，肥胖的菌群移植到小鼠肠道会变胖，而瘦子的菌群移植到小鼠肠道会变瘦。进一步研究发现，不同人体内含有的胖菌与瘦菌不同，导致不同的肥胖体质。除了平时注意合理饮食、适量运动外，还可以服用微生物制剂调理肠道微生物生态，达到瘦身的目的。微生物制剂可以促进有益菌的增殖，调节肠道PH值，抑制胖菌和有害菌的生长，调理肠道微生物生态的平衡，改善肠道环境，促进机体健康。