A Fit Gut Is a Healthy Gut

The WepaFit FitGut Meal Plan is for the individual that is pretty healthy and active and just wants to maintain his or her health, though it can also take it to the next level. The FitGut Meal Plan implements the four-step Wepa approach: Water-Enzymes-Probiotics-Antioxidants. It includes a three-day gentle cleanse with plant-based foods followed by four days of nutrient-dense prebiotic foods. This plan promotes intestinal health for the optimal absorption of nutrients, prevents the growth of harmful bacteria, and reduces inflammation. Each meal plan is individualized and explains in detail what to eat and how to prepare it. Remember: a healthy belly equals a happier you!

This meal plan includes a Nutritional Analysis.

FitGut Exercise Plan

Exercise is not recommended during the cleansing period.

Teen Nutrition

Because dieting is not the answer, WepaFit Meal Plans for Teens are designed taking into consideration the adolescent’s unique nutritional needs. The phenomenal growth that occurs in adolescence—second only to that in the first year of life—creates increased demands for energy and nutrients. Total nutrient needs are higher during adolescence than any other time in the life cycle; consequently, they are more likely to be deficient in vitamins and minerals. Optimal nutrition is a requisite for achieving full growth potential. Nutrition is also important during this

time to help prevent adult diet-related chronic diseases, such as cardiovascular disease, cancer,

and osteoporosis. Unfortunately, getting your teen to eat right can sometimes be a challenge.

WepaFit Meal Plans for Teens include well-balanced nutrient-dense foods and healthy snacks that are easy

to make and visually appealing. I help make the planning easier to foster better eating

habits in your child.

This meal plan includes a Nutritional Analysis.