

Cum să avem o digestie sănătoasă

10 sfaturi utile legate de alimentație și stilul de viață



Măncați porții mici, dar mai dese fără a crește aportul total de calorii. Nu săriți peste micul dejun; nu serviți mese consistente la ore târzii.



Optați pentru carnea slabă precum cea de pui, curcan, iepure... sau părțile cu carne slabă, dacă preferați carnea de vită, porc sau miel.



Includeți în alimentație produse bogate în fibre: 5 porții de fructe și legume pe zi, verdeturi și cereale integrale.



Beți 2 litri de apă pe zi și reduceți în același timp consumul de băuturi cofeinizate, alcoolice și cu conținut mare de zahăr.



Consumați pește de 3 până la 5 ori pe săptămână.



Nu vă grăbiți când mâncați și mestecați alimentele încet și bine.



Reduceți consumul de alimente bogate în grăsimi animale, de mâncăruri grase sau prăjite în ulei.



Practicați un stil de viață sănătos: faceți exerciții fizice în mod regulat și nu fumați.



Consumați produse lactate fermentate care conțin probiotice, cu efecte benefice dovedite asupra sănătății sistemului digestiv.



Propuneți-vă să atingeți sau să vă mențineți **greutatea corporală ideală pentru dumneavoastră.**

Susținută de



www.digestie.ro

