

Améliorez votre santé digestive

Réduisez vos portions



Ne fumez pas



Boissons sucrées
Aliments frits
Viandes grasses
Alcool
Caféine



Fruits et légumes
Probiotiques
Poisson
Eau
Céréales complètes



Faites de l'exercice physique



Prenez votre temps pour manger

Avec le support de



HEALTH AFFAIRS

