

# Förbättra din maghälsa

Undvik stora portioner



Undvik rökning



Söta drycker

Stekt mat

Mat med hög fetthalt

Alkohol

Koffein



Frukt och grönsaker

Fullkorn

Vatten

Probiotika

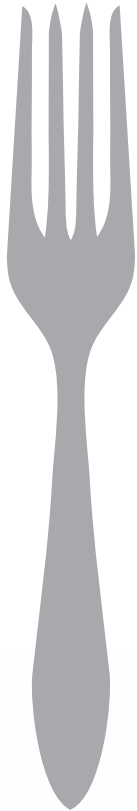
Fisk



Var aktiv



Ägna längre tid åt att äta



Stöds av

DANONE

ProViva AB



[www.alskadinmage.org](http://www.alskadinmage.org)