

10 CONSEILS

du WGO pour améliorer votre santé digestive



1 Manger des repas moins copieux, mais plus souvent, sans augmenter votre apport global en calories : 4 à 5 petits repas au lieu de 2 à 3 grands repas par jour.



2 Inclure des fibres dans vos repas, en mangeant 5 portions de fruits et légumes par jour.



3 Manger plus de poisson.

4 Réduire la nourriture grasse et les fritures.



5 Consommer des produits laitiers fermentés, en particulier des yogourts probiotiques dont les bénéfices sur la santé digestive sont prouvés.

6 Préférer les viandes blanches pauvres en graisses comme le poulet, la dinde, le lapin...



7 Augmenter votre consommation d'eau, 2 litres par jour.

8 Prendre le temps de manger, en mâchant tous les aliments lentement.

9 Avoir une bonne hygiène de vie en pratiquant de l'exercice physique et en évitant de fumer.

10 Maintenir un bon indice de masse corporelle (BMI Body Mass Index).