



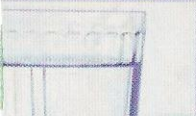







10 CONSEILS

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).