



Stratégies de première intention pour diminuer les ballonnements et améliorer le confort digestif



Gwladys Vivien

DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE

CONSEILS HYGIÉNO-DIÉTÉTIQUES

BALLONNEMENTS & CONFORT DIGESTIF

Un mode de vie équilibré est essentiel pour un bon confort digestif : des repas pris à heures régulières dans le calme, un repos et un sommeil de qualité, et une alimentation riche en fibres

AUGMENTER LES FIBRES

les fruits et légumes
les légumineuses
les céréales complètes
les noix et graines

MÂCHER JUSQU'À L'OBTENTION D'UN JUS

**condition indispensable
pour un confort digestif**

S'HYDRATER SUFFISAMMENT

Déshydratation = constipation
boire du réveil au coucheur
l'eau est la meilleure des boissons

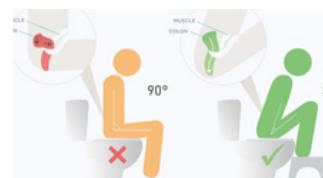
ACTIVITÉ PHYSIQUE

l'être humain n'est pas fait pour être assis
l'activité physique, même légère améliore le
confort digestif

NE PAS SE RETENIR

se présenter à la selle à heures régulières
ne pas réprimer un besoin de défécation

LA BONNE POSITION



SI CES ASTUCES NE SUFFISENT PAS, JE VOUS ACCOMPAGNE AVEC DES APPROCHES PERSONNALISÉES, COMME LE PROTOCOLE FODMAP, POUR ALLER PLUS LOIN.

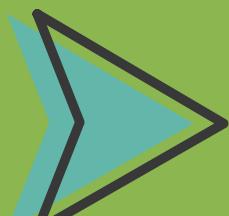


Gwladys Vivien

DIÉTÉCIENNE NUTRITIONNISTE

+221-77-333-71-27

Envie d'aller plus loin?



Je peux t'accompager avec une consultation et un suivi personnalisé



Si nécessaire, le protocole fodmap, pourra être utilisé en 2e intention



Je prends mon rendez-vous



Gwladys Vivien

DIÉTÉTIENNE NUTRITIONNISTE

