



Ешьте клетчатку

Она содержится в ягодах, фруктах, овощах, бобовых, цельных зёрнах, орехах. Клетчатка улучшает пищеварение и предотвращает запоры, а также нормализует уровень сахара в крови и полезна для сердца

Двигайтесь!

Физические упражнения помогают справиться с незначительными пищеварительными проблемами, например вздутием и запорами. Тренировки способствуют движению пищи по пищеварительной системе и ее своевременному выводу из организма

Если молочные продукты - проблема

Непереносимость лактозы - натурального сахара в молоке - встречается у многих людей. Выбирайте продукты без лактозы, если такая проблема актуальна и для вас

Сократите соль в рационе

Много соли содержится в чипсах, копченостях, консервах, полуфабрикатах

Пейте чистую воду

Она помогает организму избавляться от лишнего и оставаться в норме. Начинайте свой день с 1-2 стаканов теплой воды

Уменьшайте размер порций

Отличный способ победить несварение, вздутие и другие проблемы с пищеварением - есть небольшими порциями и медленно.