



6 ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧЕК ДЛЯ ХОРОШЕГО ПИЩЕВАРЕНИЯ

Olga But <https://i.imgur.com/wQQF0Gs.jpg>

1. 1.ВЫБИРАЙ МАКСИМАЛЬНО ПРОСТУЮ,ПОЛЕЗНУЮ ПИЩУ. Фундамент хорошего пищеварения-правильное питание. Чем проще твоя еда-тем лучше.

☐ **1.1 ХОРОШО**

-овощи,зелень,крупы -натуральные масла -рыба,яйца,птица

☐ **1.2 ПЛОХО**

-хлопья и смеси для завтрака -масла с ароматизаторами и специями, дезодорированные, рафинированные, -колбаса,консервы,ветчина

2. 2.ТЩАТЕЛЬНО ПЕРЕЖЕВЫВАЙ ПИЩУ Пищеварение начинается во рту.Чем лучше ты жуешь,тем лучше переваривается и усваивается пища

3. 3.ПОДДЕРЖИВАЙ ПОЛЕЗНУЮ ФЛОРУ Если в кишечнике нарушается баланс патогенной и полезной микрофлоры,то развивается дисбактериоз.Грамотно подобранные продукты и добавки помогут восстановить микрофлору кишечника,наладить пищеварение.

☐ **3.1 ПОЛЕЗНО**

*-паровые овощи, запеченные фрукты -легкие супы -кисломолочные продукты -
цельнозерновые крупы -не жирные сорта мяса и рыбы +пробиотики и пребиотики*

☐ 3.2 ВРЕДНО

*-копчености -соленые, острые, консервированные продукты -жареное -мороженое -
мучные и кондитерские изделия -крепкий чай, кофе, алкоголь.*

4. 4.УПОТРЕБЛЯЙ МНОГО КЛЕТЧАТКИ Клетчатка-пища для полезных бактерий кишечника Она помогает поддерживать баланс микрофлоры и нормальную моторику. Клетчатка, как метелка очищает кишечник от застоявшегося содержимого и помогает выведению токсинов.

☐ 4.1 ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ КЛЕТЧАТКОЙ

*-свежие ягоды -свежие овощи(свекла, капуста, морковь) -свежие фрукты -отруби -
бобовые -Дейли Делишес, Хай-Файбер*

5. 5.ПЕЙ ДОСТАТОЧНО ВОДЫ Вода очень важна для здоровья кишечника(и для обмена веществ в целом).С помощью воды из организма выводятся токсины.Правильно настроенный питьевой режим помогает восстановить перистальтику кишечника.

☐ 5.1 ВАЖНО

Количество и качество воды. .Не вся вода несет нам здоровье. Вода должна обладать некоторыми параметрами. Она должна быть биодоступной, щелочной, слабоминерализованной. Должна иметь отрицательный заряд.

☐ 5.2 НУЖНО

-пей не менее 1,5 литра воды в день -начинай день со стакана чистой, теплой воды -не запивай пищу

6. 6.СТАРАЙСЯ БОЛЬШЕ ДВИГАТЬСЯ. Ведь движения -это жизнь и для работы кишечника это тоже играет огромную роль.

☐ **6.1** Olga But

<https://www.facebook.com/profile.php?id10001748671615>

☐ **6.2** ВАЖНО

отмечай пункты в чек-листе галочками,по мере их выполнения

☐ **6.3** вот так

-этот урок я усвоил

Желаю вам успеха и долголетия. #зож #пищеварение #здоровый кишечник

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?