

# Une bonne digestion EN 5 ÉTAPES !

## DÉBUT

### Hâte et précipitation GARE AUX PALPITATIONS !

Prenez le temps de manger calmement. Si c'est bien mâché, c'est à moitié digéré ! Se détendre avant le repas, mâcher lentement et bien saliver : c'est bon pour l'estomac, pour l'intestin et pour la ligne.

1

### LE SAVEZ-VOUS ?

Votre intestin est aussi long qu'une limousine : 9 mètres !

### LOURDEUR D'ESTOMAC !

Ça gargouille dans l'intestin.

**100.000.000.000.000**

micro-organismes, répartis en 300 à 500 populations, y cohabitent.

### BOIRE SUFFISAMMENT

Buvez beaucoup – un à deux litres d'eau par jour. Deux verres d'eau tiède à jeun dès le matin stimulent la digestion. Les boissons sucrées sont à éviter.

2

### LE WC EN CHIFFRE

Un passage aux toilettes dure en moyenne huit minutes. Cela veut dire que nous passons en moyenne 114 jours de notre vie au petit coin.

Nous avons environ 14 flatulences par jour ! Il vaut mieux ne pas les retenir, car cela pourrait déclencher des crampes d'estomac.

### I LIKE TO MOVE IT, MOVE IT!

L'activité physique stimule l'intestin. Elle permet aux aliments de circuler facilement dans le système digestif, et réduit le risque de constipation.

3

### DORMIR APRÈS LE REPAS?

**Non !** Faites plutôt une promenade digestive. Cela fait du bien à tout l'organisme, y compris au système nerveux.

### UNE ALIMENTATION RICHE EN FIBRES

Les fibres gonflent dans l'intestin et garantissent des selles solides mais souples. Consommez beaucoup de fibres, et buvez suffisamment d'eau en même temps.

4

### C'EST LE VENTRE QUI DÉCIDE

Ne repoussez pas le passage aux toilettes, même si vous n'avez pas le temps. Cela risque de provoquer des selles dures et douloureuses. Restez agile, et prévenez les selles dures.

5

### UNE AIDE NATURELLE POUR UNE DIGESTION SAINÉ\*



Molkosan® Fruit d'A.Vogel est un complément alimentaire à base de lactosérum concentré, qui contient du jus d'aronia et de grenade, du calcium et des édulcorants (Stevia). Cette boisson pauvre en calories ne contient ni sucre ni lactose. L'association de jus de grenade et de stevia procure une boisson fraîche avec un léger goût fruité aigre-doux.

\*Le calcium participe au bon fonctionnement des enzymes de la digestion.

Suivez-nous sur :



avogelCH



avogel\_schweiz



avogel\_ch

Vous voulez en savoir plus ?  
Rendez-vous sur [www.avogel.ch](http://www.avogel.ch) pour plus d'informations.

**A.Vogel**