



Question du mois

Pourquoi et comment prendre soin de sa santé intestinale ?

Présentée par Educ-Franco Santé

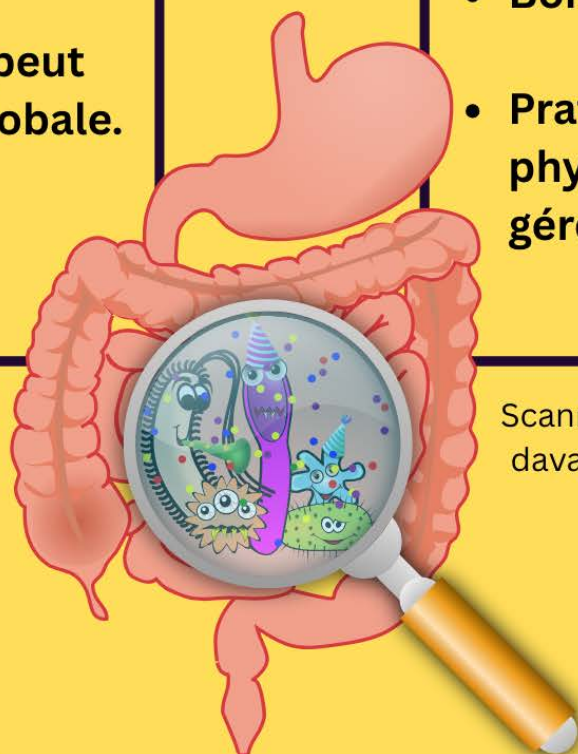


Pourquoi?

- L'intestin influence le système immunitaire.
- Il joue un rôle clé dans la digestion.
- Il contribue à réguler l'inflammation.
- Il influence l'énergie et l'humeur.
- Un déséquilibre peut affecter la santé globale.

Comment?

- Manger plus de fibres : fruits, légumes, légumineuses (lentilles, pois chiches), noix et graines.
- Réduire les aliments ultra-transformés, la viande rouge, les édulcorants et les graisses saturées.
- Boire suffisamment d'eau.
- Pratiquer une activité physique régulière et gérer le stress.



Scannez ce code pour en apprendre davantage sur la santé intestinale.!

