

COMMENT MIEUX DIGÉRER ?



Dans cet article vous allez savoir comment :

- éviter les ballonnements
- éviter les flatulences
- ne plus avoir mal au ventre

Toutes les argumentations et les conseils sont validés par des experts ou par la science.

1-Ne pas manger trop vite

Cela peut vous paraître bête mais oui... beaucoup de gens mangent beaucoup trop vite. Sans s'en rendre compte ils vont manger comme si ils avaient faim, alors que en réalité... bah ils n'ont pas faim.

Écouter votre corps ! Si il vous dit stop alors arrêter. Il est primordial de bien mâcher vos aliments et de ralentir le rythme.

Ça sert à rien de continuer juste par simple gourmandise.

2-Manger équilibré



Mangez équilibré ! C'est à dire ? Manger un peu de tout mais aussi et surtout des légumes. Des légumes riches en fibre, des fruits...

Éviter de manger trop gras, ce sont les graisses que l'estomac évacue en dernier.

Les légumes crus apportent des enzymes qui aident celles du corps pour la digestion et des fibres qui facilitent le transit.

3-Les aliments à éviter



Éviter de manger trop gras, ce sont les graisses que l'estomac évacue en dernier.

Éviter les boissons alcoolisées, les aliments acides (vinaigre), les épices (piment, poivre...)

Éviter également les fruits crus en fin de repas. Oui, en fin de repas les fruits crus vont stagner au dessus de l'estomac et provoquer des flatulences, des maux de ventre. Privilégier les fruits crus en dehors des repas ou prenez en fin de repas des fruits cuits.

Limitez les charcuteries, viandes rouges, plats en sauce, le fromage ou le beurre. Les graisses, très longues à digérer, séjournent longtemps dans l'estomac.

Les boissons pétillantes sont une source de gaz non souhaitée par l'estomac, dont les parois vont se distendre et gonfler le ventre. Donc à éviter également.

4-Les aliments à favoriser



Favoriser comme je vous l'ai dit en haut, les légumes et les fruits... Il vous faut des fibres, mais pas trop non plus. Les fibres sont dans les fruits, les légumes, les oléagineux. Elles vont faciliter le transit et aider à la digestion.

Buvez de l'eau régulièrement. Le fait de boire beaucoup va améliorer votre travail digestif.

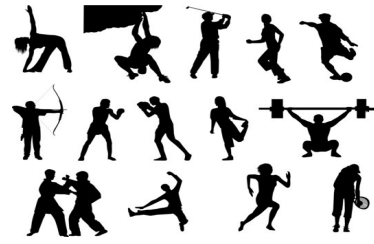
Adapter une alimentation varier avec de la viande, des féculents, des légumes...

Après un gros repas, le conseil que je peux vous donner est de boire du jus de citron. Il va énormément vous aider dans votre digestion.

Vous pouvez même vous pressez un demi citron chaque matin à jeun.

Le radis noir va également aider la digestion.

5-Faire du sport



Le fait de faire du sport va permettre de booster votre métabolisme, de réguler votre appétit et de régler votre transit.

Après un gros repas, je vous conseil de marcher. Tout simplement, en marchant, vous retendez vos muscles intestinaux, les aidant à mieux fonctionner.

Mais attention ! Ne faites pas d'exercice trop violent. Votre système digestif risquerait de mal réagir.

J'espère que cet article t'auras été utile et qu'il t'auras aider à trouver des solutions pour mieux digérer.

Hésite pas à aller voir mes autres article qui pourront aussi sûrement t'intéresser.

**Réussir
son
code**



**Comment
s'endormir
rapidement ?**

Les meilleurs
conseils !



**Les bienfaits
du
thé vert !**

Fait-il
brûler des
calories ?



À bientôt !



