



**Dott.ssa
Arianna
Natale**

**Abitudini
virtuose**

e...

**Abitudini
da evitare**



**...in caso di
gonfiore intestinale**



01 / 06

Fare una regolare attività fisica

Il movimento favorisce la salute intestinale.



02 / 06

Combattere la sedentarietà

Alzarsi spesso dalla sedia se si lavora alla scrivania, fare spesso le scale e camminare ogni volta che puoi.



03 / 06

Restare sempre molto idratati

..anche d'inverno!



Abitudini virtuose





04 / 06

Non eliminare del tutto un alimento per paura crei gonfiore

A volte peggiora la situazione! Chiedi alla tua nutrizionista di fiducia cosa è meglio per te.



05 / 06

Mangiare molta frutta e verdura

Sono ricche di fibre, vitamine e minerali preziosi, aiutano a regolare la digestione e a mantenere in equilibrio la flora intestinale.



06 / 06

Fare pasti moderati e bilanciati

Ma senza esagerare con i condimenti.



Abitudini virtuose





01 / 06

Fumare tabacco

Infiamma l'intestino e danneggia il microbiota intestinale.



02 / 06

Bere troppi alcolici

Meno è meglio, l'alcol è dannoso per l'intestino e causa disidratazione.



03 / 06

Evitare i cibi integrali

Sono preziosi alleati del benessere intestinale.



Abitudini da evitare





04 / 06

Consumare pasti troppo abbondanti

Appesantiscono la digestione e aumentano la sensazione di gonfiore. Suddividi il cibo in più pasti leggeri.



05 / 06

Mangiare troppo velocemente

Meglio masticare lentamente per digerire meglio e non introdurre troppa aria.



06 / 06

Ignorare i sintomi

Il gonfiore non va sopportato, va gestito con una dieta equilibrata e mirata.



Abitudini da evitare

