

## RÉGULER LE TRANSIT INTESTINAL

### J'ADOpte

Un régime **méditerranéen** riche en végétaux. Les **céréales complètes**.  
Des produits **bio** et de **saison**.



### J'ÉVITE

Les **produits industriels transformés**  
& je limite ma consommation  
de **produits animaux**



### JE RESTE ACTIF

Je pratique une activité physique et régulière et je réalise un **massage du ventre** dans le sens des aiguilles d'une montre.



### JE BOIS

**1,7 litres d'eau** par jour.  
Je peux alterner avec du thé ou du café occasionnellement.



**Je bois un grand verre d'eau le matin !**

### LES CONSEILS POUR AIDER À LA RÉGULATION DU TRANSIT INTESTINAL

#### Être à l'écoute de son corps

Je fais ce que mon corps me demande sans attendre

#### Se relaxer et gérer son stress

Je pratique des respirations lentes et profondes

#### Prendre son temps pour manger

Je prends mon temps pour mastiquer en silence

#### Adopter un mode de vie sain

J'adopte une alimentation saine et je bois de l'eau

Attention : Veuillez toujours consulter un professionnel de la santé en cas de douleurs abdominales persistantes.

### UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN

Je reste actif en entretenant une activité physique **régulière**, 20 à 30 min par jour.



#### JE ME REPÈRE



Des labels de confiance pour mon capital santé



## TOUT SAVOIR SUR LE TRANSIT INTESTINAL

Le transit intestinal correspond au cheminement des aliments tout au long du système digestif jusqu'à l'élimination des selles. En France, 1 personne sur 5 connaît un ralentissement du transit intestinal. Insuffisance en eau, mauvaise alimentation, stress ou encore manque d'activité sportive, il est possible de maintenir un transit normal en adaptant son quotidien.

### RECOMMANDATIONS

Pour aider à la régulation du transit intestinal, une alimentation saine, riche en végétaux, est indispensable.

Une supplémentation peut également être conseillée. Ainsi, le recours à certains ingrédients (anis, fenouil, cardamome) favorables à la digestion aide à limiter les déséquilibres du transit intestinal.



#### LAF Anis, Fenouil & Figue

LAF Anis, Fenouil & Figue contribue à soulager l'inconfort digestif et aux fonctions d'élimination de l'organisme. L'anis vert aide à la digestion et à réduire les spasmes digestifs.

> Scannez le QR code pour voir le produit en ligne



#### LAB Base

LAB Base apporte du fenouil et de la cardamome, associés aux Actifs L.B. Il contribue à soulager les inconforts digestifs, gaz et ballonnements.

> Scannez le QR code pour voir le produit en ligne



#### Commiphora

Commiphora mukul résine, également appelée Guggul, contribue au maintien d'un taux normal de cholestérol et des lipides sanguins.

> Scannez le QR code pour voir le produit en ligne

