

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

