

Améliorer la digestion



Défi
Adoptez des habitudes saines pour renforcer la santé intestinale

Exigences pour réaliser ce Défi santé :™

1. Lire « Améliorer la digestion. »
2. Adoptez des habitudes saines pour renforcer la santé intestinale.
3. Faites un relevé de votre défi santé réalisé au cas où votre organisation aurait besoin de documents.



Vers quelle heure mange-t-on?

C'est une question posée sans cesse au détective de bande dessinée Dick Tracy par son acolyte improbable... le Kid.

Le Kid est affamé.

Et ils se rendent au Mike's Diner le plus fréquemment possible entre les poursuites en voiture, les chefs du crime et les gangsters classiques.

Le Kid prend de grosses gorgées de boisson gazeuse. Il

dévore du chilaux trois haricots. Il mange des montagnes de coupes glacées chargées de garnitures.

Et il est prêt à goûter tout ce qui, dans le menu, correspond à la description du salé, du savoureux et du sucré.

Mais si vous vous nourrissez comme le Kid et que vous mangez comme si chaque repas était le dernier, sachez que vos tripes risquent d'avoir leur mot à dire.

QUESTIONNAIRE : Mettez vos intestins à l'épreuve

Que connaissez-vous au sujet de vos habitudes alimentaires et de votre digestion?



V F

1. L'adulte moyen consomme environ 2 000 livres de nourriture par an.
2. Les fibres sont un laxatif naturel et facilitent la digestion.
3. Votre bouche sécrète environ deux tasses de salive par jour pour faciliter la digestion des aliments.
4. La consommation d'eau n'aide pas votre corps à digérer et à décomposer les aliments.
5. La digestion d'un repas moyen prend environ 12 à 24 heures.

Votre résultat? (Réponses ci-dessous). Votre bouche sécrète environ 6 tasses de salive par jour pour faciliter la digestion des aliments.

La consommation d'eau aide à décomposer les aliments et à faciliter la digestion.

Answers: 1. Vrai, 2. Vrai, 3. Vrai, 4. Faux, 5. Vrai.

Vous savez, comme en... rotant! Crachant! Gazouillant! Ark!

Si vous mangez trop, trop souvent, ou si vous ne consommez pas assez d'aliments de qualité, il y a de fortes chances que vos intestins refusent d'accepter vos choix alimentaires.

La consommation de mauvais aliments peut entraîner des maux d'estomac, des brûlures d'estomac, des problèmes de santé et un temps considérable passé aux toilettes.

Vous l'avez déjà fait?

Si vous avez déjà connu des problèmes de digestion ou une mauvaise santé intestinale, vous connaissez sans doute ce sentiment. Mais il est possible de faire autrement.

Une alimentation et des habitudes de vie saines peuvent améliorer la digestion ainsi que votre santé. Relevez le défi d'un mois pour améliorer la digestion.

Sept aliments pour booster vos bactéries intestinales
<http://tinyurl.com/obx3j7y>