

Een vlotte spijsvertering IN 5 STAPPEN!

START!

1 HAAST EN SPOED? ZELDEN GOED!

Neem je tijd om rustig te eten. Door goed te kauwen wordt je eten vermengd met speekselenzymen die de vertering bevorderen.

WIST JE DAT?

Je spijsverteringskanaal even lang is als een extra-large limousine? Wel 9 meter!

DRUK BEVOLKT!

Het is een drukte van jewelste in je darmen. Hier wonen namelijk zo'n

100.000.000.000.000

micro-organismen, verdeeld in 300 tot 500 bevolkingsgroepen!

2 DRINK VOLDOENDE

Water is echt overal goed voor, ook voor je spijsvertering! Drink ongeveer anderhalve liter water per dag. Breng je spijsvertering op gang door 's ochtends op nuchtere maag twee glazen lauw water te drinken.

TOILET-WEETJES

Een toiletbezoek duurt gemiddeld 8 minuten. Dat wil zeggen dat we gemiddeld 114 dagen van ons leven in het kleinste kamertje spenderen.

We laten gemiddeld 14 windjes per dag! Inhouden is geen goed idee, want daardoor kan je buikkrampen krijgen.

3 I LIKE TO MOVE IT, MOVE IT!

Lichaamsbeweging brengt ook je darmen in beweging. Daardoor verplaatst voedsel zich vlot doorheen je spijsverteringsstelsel en loop je minder risico op constipatie.

DUTJE NA HET ETEN?

Niet doen! Door meteen na het eten een dutje te doen, vertraagt je spijsvertering. Daardoor wordt je eten minder goed verteerd.

4 VEZELRIJKE VOEDING

Vezels zwellen op in je darmen en zorgen zo voor een vaste, doch soepele ontlasting. Zorg er wel voor dat je voldoende water drinkt als je veel vezels eet. Anders hebben ze een omgekeerd effect!

5 LUISTER NAAR JE DARMEN

Voel je aandrang om naar het toilet te gaan? Ga dan! Door toiletbezoek uit te stellen, blijft de ontlasting te lang in de dikke darm zitten en wordt er te veel water aan onttrokken waardoor je last krijgt van droge, harde ontlasting.

NATUURLIJKE ONDERSTEUNING VOOR EEN GOEDE SPIJSVERTERING



Molkosan Fruit van A.Vogel is een melkweidrank die bereid is uit gezuiverde en geconcentreerde melkwei van verse Zwitserse alpenmelk, sap van granaatappel, aroniabes en verrijkt met stevia. Deze caloriearme drank is lactosevrij en bevat geen suiker. De combinatie van granaatappel, aroniabes en stevia zorgt voor een frisse drank met een milde, zoetzure fruitsmaak.