

CONFORT INTESTINAL & TRANSIT

Récapitulatif

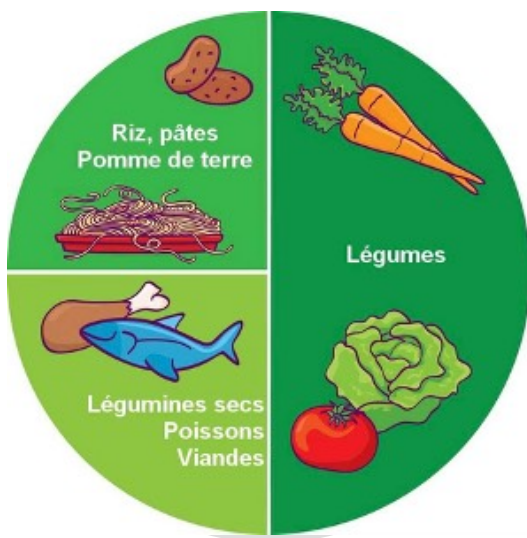
1. Hygiène Alimentaire

Hydratation :

8 à 10 verres d'eau par jour.

Privilégiez les aliments riches en eau (fruits et légumes).

Apport en fibres : Essentiel pour stimuler le transit naturellement.



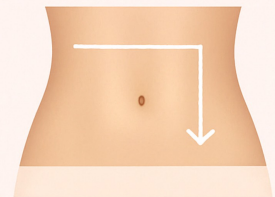
INSOLUBLES	SOLUBLES
Ne se mélangent pas à l'eau mais, vont agir comme une éponge et gonfler au contact de l'eau.	Forment un gel lorsque mélangées à l'eau.
Favorise la satiété et la régularité intestinale (prévient la constipation).	Ralentissement de l'absorption des sucres et donc un contrôle du taux de sucre sanguin. Diminue cholestérol LDL (mauvais cholestérol)
Crains entiers, légumes (chou-fleur, kale, pois vert, épinards), fruits (petits fruits, pomme, poire), noix (amandes, arachides), légumineuses	Psyllium, avoine, son d'avoine, légumineuses (haricots, pois chiches, lentilles), fruits (agrumes, mangue), légumes (asperges, carottes), orge, graines de lin/chia

2. Massage Viscéral

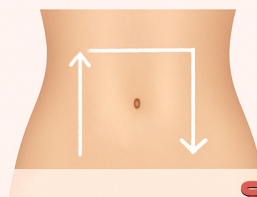
1. Descendre le côté gauche.



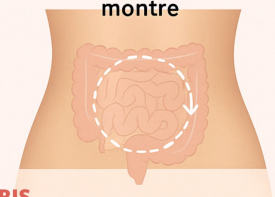
2. Traverser le haut puis descendre.



3. Remonter à droite, traverser puis descendre



4. Continuer dans le sens des aiguilles d'un montre

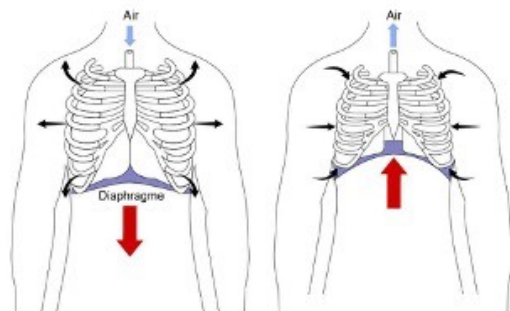


JORIS
Naturopathe

3. Respiration & Posture

Respiration diaphragmatique:

Inspirez par le nez en laissant les côtes s'ouvrir. **Apnée 4 sec**
Expirez passivement en laissant la cage thoracique redescendre. **Apnée 4 sec**



Position aux toilettes : Utilisez un petit marche-pied pour relever les genoux au dessus des hanches et faciliter l'évacuation.

4. Routine d'Activité Physique (10 rép. chaque)

Haut du Corps

- Mouvement des bras
- Rotation du buste (assis)
- Flexion latérale

Bas du Corps

- Levé de genoux
- Montée sur pointes
- Cercles des chevilles

Activité endurance

- Vélo
- Taichi, Qi gong
- Marche nordique



Mouvement des bras



Levé de genoux



Respiration ventrale



Flexion du tronc assis



Rotation du buste assis



Flexion latérale



Montée sur la pointe des pieds



Cercle avec les chevilles (assis)



Vélo dans le vide (assis ou allongé)