



FORDØYELSE

EN ENKEL DAGLIG PROTOKOLL
FOR EN MAGE I BALANSE

En sunn fordøyelse er grunnlaget for god helse. Når magen og tarmen fungerer optimalt, blir kroppen bedre i stand til å ta opp næringsstoffer, restituere effektivt og støtte både energi, immunforsvar og generell velvære.

DIN DAGLIGE PRODUKTRUTINE

1 BIOTIC BOOST



NÅR: 20-30 minutter før dagens første måltid

DOSERING: 2 kapsler

HVORFOR: Inneholder en kombinasjon av 16 ulike bakteriestammer, utviklet for å støtte en balansert tarmflora og fordøyelsen.

2 GOLDEN OMEGA3



NÅR: Sammen med et måltid

DOSERING: 1-2 kapsler

HVORFOR: Bidrar til å støtte tarmbarrieren og opprettholde en sunn inflammatorisk respons i hele fordøyelsessystemet

3 OPTIMSM+C



NÅR: 20-30 minutter før dagens første måltid

DOSERING: 1 porsjonspose blandet med vann

HVORFOR: Kan bidra til en sterkere tarmbarriere og en mer velfungerende fordøyelse.

3 NATURLIGE VANER FOR BEDRE FORDØYELSE

1 RO NED FØR DU SPISER

Sett deg godt til rette og ta 3-5 rolige, dype pust før første munnfull. Legg bort telefonen og gi kroppen noen minutter til å roe ned.

Når kroppen er avslappet, aktiveres fordøyelsen. Da produseres fordøyes- enzymer og magesyre mer effektivt, slik at maten brytes bedre ned og nærings- stoffene lettere kan tas opp.

2 TYGG MATEN GRUNDIG

Tygg hver munnfull godt – gjerne 20-30 ganger, eller til maten har en myk konsistens.

Fordøyelsen starter i munnen. God tygging blander maten med spytt og fordøyes- enzymer, noe som gjør det lettere for magen og tarmen å bryte ned maten og ta opp næringsstoffene.

3 TA EN ROLIG GÅ- TUR ETTER MATEN

Ta en rolig gåtur i 5-15 minutter etter dagens største måltider.

Lett bevegelse kan stimulere tarmens naturlige bevegelser, bidra til en jevnere fordøyelse og redusere følelsen av oppblåsthet etter måltidet.

Små vaner - et sterkere fundament

God fordøyelse handler sjelden om én enkelt ting. Det er summen av gode vaner – næringsrik mat, en balansert tarmflora, daglig bevegelse og produkter av høy kvalitet – som gir kroppen de beste forutsetningene for å fungere optimalt.