

Kòman pou w evite gen lestomak boule

Konsèy:

- Manje fwi, legim ak sereyal konplè.
- Pran ti repa, epi moulen yo dousman.
- Pa sote repa yo.
- Rete tann 2 jiska 3 èdtan apre ou fin manje pou w kouche.
- Fè espò 3 jou oswa plis pa semèn.
- Mete rad ki pa sere.
- Sispann fimen.
- Leve tèt kabann ou a nan yon nivo ki 6 jiska 9 pous. You Ou kapab soutni janm yo sou blòk.

Gen kèk manje ak bwason ki kapab fè lestomak boule a vin pi mal pou plizyè moun.

Suiv kò w pou wè si manje sa yo ba w lestomak boule:

- Manje ki gen asid tankou tomat, zoranj, chadèk ak anana
- Chokola
- Mant, mant ki gen pwav, oswa mant vèt
- Manje ki pike
- Pwav Nwa
- Zonyon ak lay
- Manje ki fri, ki gra epi ki gen anpil grès
- Bwason ki gen kafeyin (kafe, te, soda, oswa bwason ki bay enèji)
- Alkòl



Ka gen lòt manje ki deranje w tou. Fè atansyon ak kisa w ap manje. Suiv manje ki ba w lestomak boule yo, epi pale avèk yon nitrisyonis CHN pou w jwenn plis èd.

Pale ak nitrisyonis ou a si ou genyen plis kesyon!