

# 1.



## Mangez des aliments riches en fibres

Les fibres stimulent le développement de bonnes bactéries dans les intestins. Elles sont donc essentielles pour une bonne flore intestinale.



# 6.

## Et les antioxydants

Les antioxydants protègent les cellules contre les molécules nocives et les intestins en bénéficient également.



# 2.

## Optez pour le fermenté

Les aliments fermentés contiennent des probiotiques, ou bonnes bactéries, bénéfiques pour la santé des intestins.



# 3.

## Ajoutez des compléments probiotiques

Vous n'êtes pas fan d'aliments fermentés ? Choisissez les compléments probiotiques. Ceux-ci contiennent des souches bactériennes vivantes pour une flore intestinale forte.



# 6x Bon pour vos intestins, = bon pour vous

# 4.

## Essayez les prébiotiques

Les prébiotiques soutiennent le bon équilibre des bactéries intestinales.



# 5.

## Choisissez les acides gras oméga 3

Une alimentation contenant des acides gras oméga 3 peut avoir un effet anti-inflammatoire et peut aussi soutenir la santé des intestins.

