

DIETA RICA EN FIBRES

Recomanacions:

- 1º.- Mengi un esmorzar abundant a base de fruites (o mermelades de prunes preferentment), cereales integrals (muesli, pa...), un làctic (llet, iogur), cafè.
- 2º.- Mengi verdures cada dia, amanides variades. Acompanyi amb verdures o llegums els segons plats
- 3º.- Procuri beure líquids freds, aigua, en dejú o abans de les menjades.
- 4º.- Eviti aliments astringents com el pa torrat, arròs, les galetes, els ous durs, el vi negre i el tè.
- 5º.- Consumeixi preferentment aliments com el pa integral, fruites fresques (a ser possible amb pell i moltes prunes), vegetals frescs (cuïts o crus, millor carxofes, espàrrecs, espinacs, card, bledes).
- 6º.- Practiqui exercici físic de manera regular.
- 7º.- Intenti acostumar-s'hi a "anar al lavabo" a les mateixes hores i "sense presses".
- 8º.- No prengui laxants o infusions laxants "pel seu compte".
- 9º.- Si sou diabètic, compte amb l'excés de fruites o suc de fruites.
