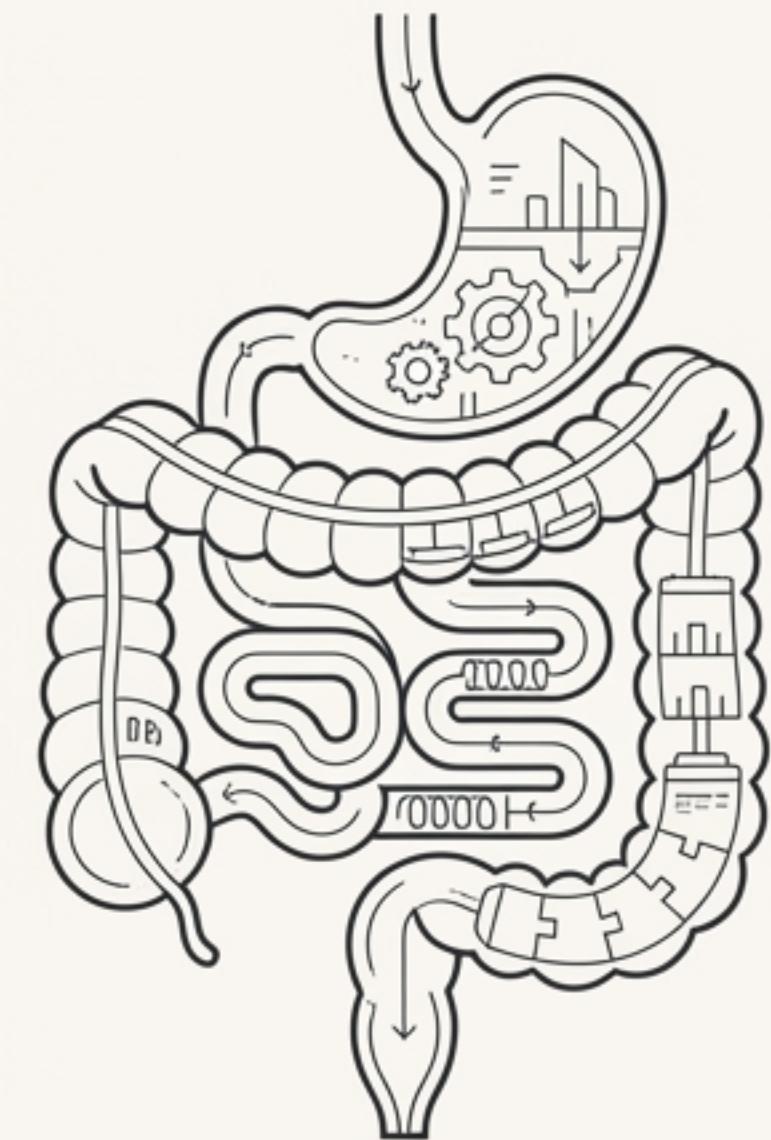


你的腸胃使用說明書



一份給身體核心處理器的操作與保養指南

v.1.0

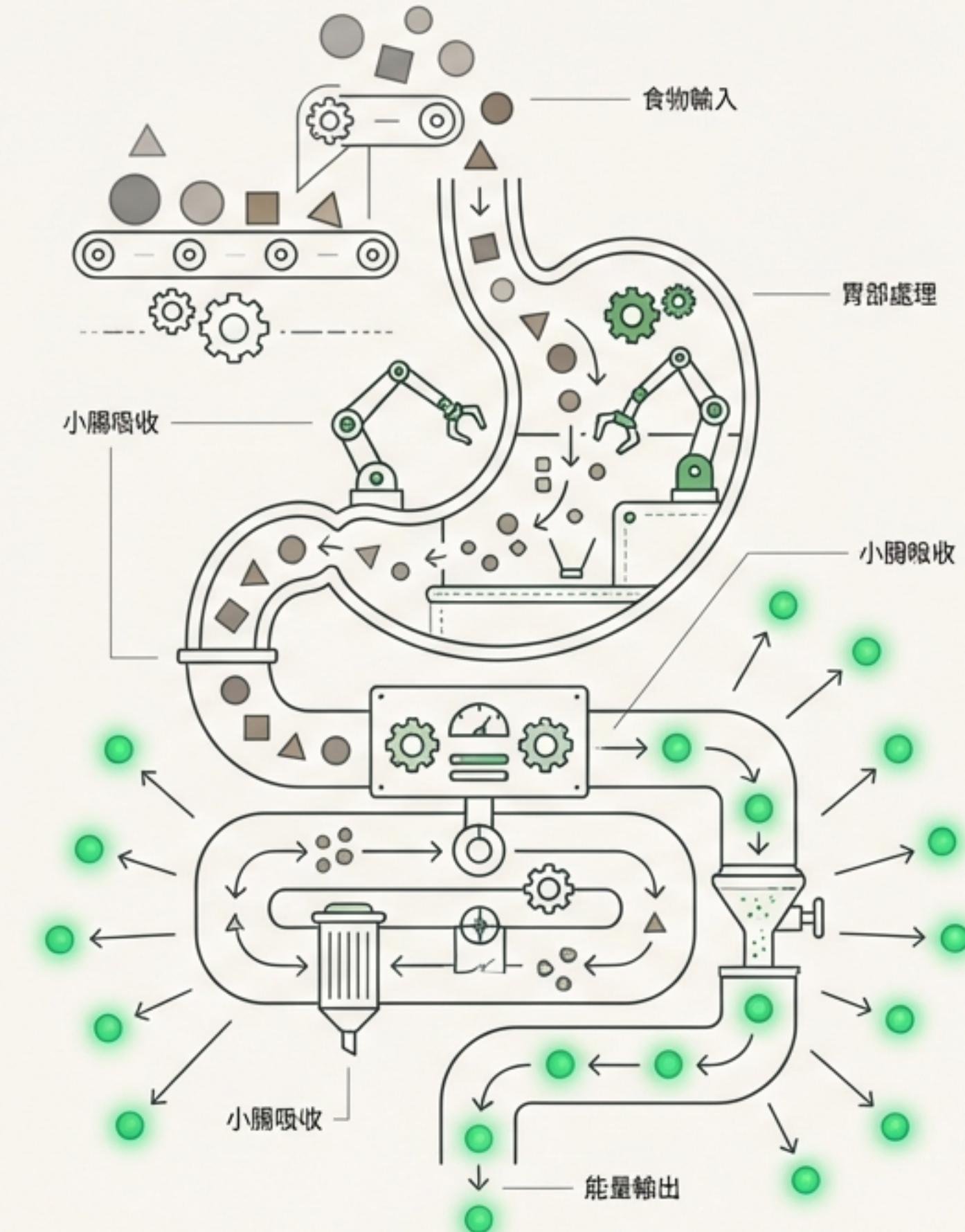
前言：認識你體內的 「營養工廠」

我們的身體裡，有一條長長的「腸胃道路」。所有吃進來的食物，都會在這裡被細心處理、消化、吸收，最後轉化成我們成長、活動與思考所需的能量和營養。

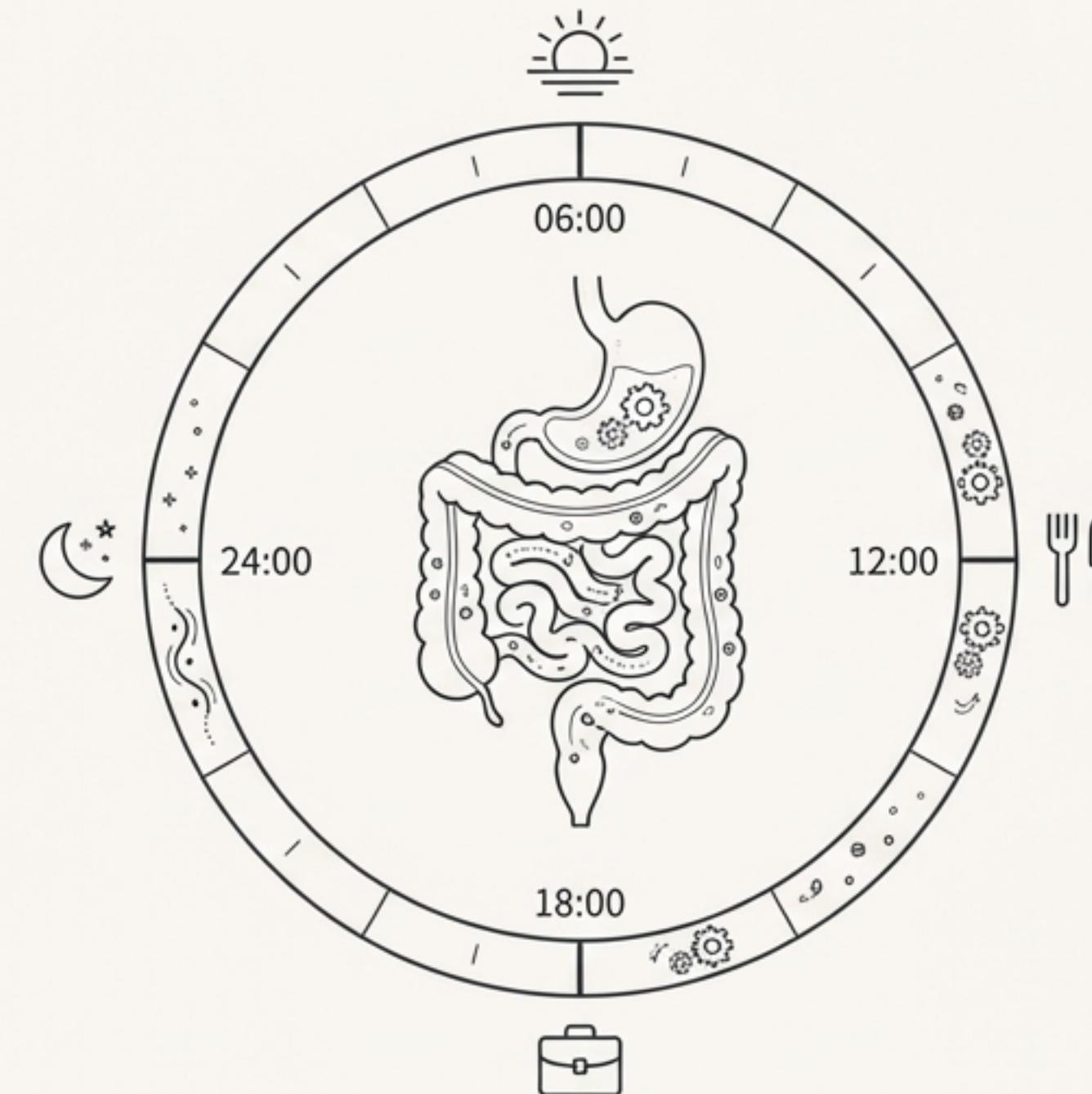


核心規格

腸胃，就是身體的「營養工廠」。



第一章：運作原理 — 永不關機的處理系統



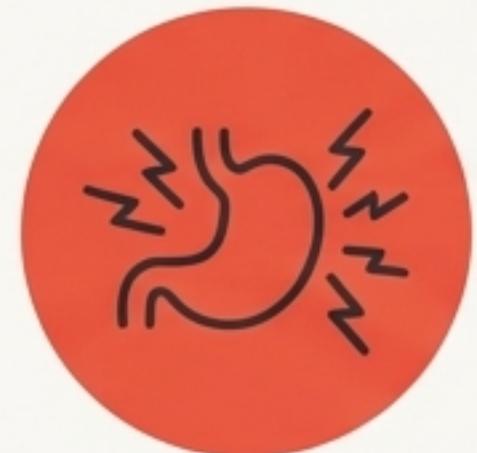
從早晨的第一口食物開始，你的腸胃系統就進入全天候運轉模式，不停地攪拌、分解與吸收。即使在你進入睡眠模式時，它依然在背景默默執行整理與修復程序。



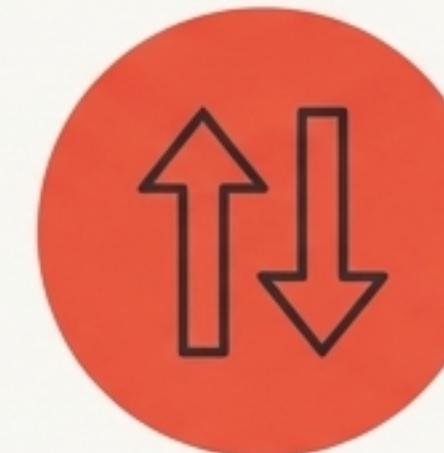
操作提示：好好照顧它，它才會乖乖工作。

第二章：系統診斷 — 辨識警示燈號

當系統運作失衡時，會透過特定的訊號向你發出求救。如果你頻繁遇到以下情況，請務必留意：



肚子痛、脹氣



拉肚子或便秘



吃一點點就感到不舒服



時常覺得噁心、沒有胃口

故障排除：聽懂身體的訊號，是維護的第一步。

系統保養指南

第三章：燃料、潤滑與日常維護

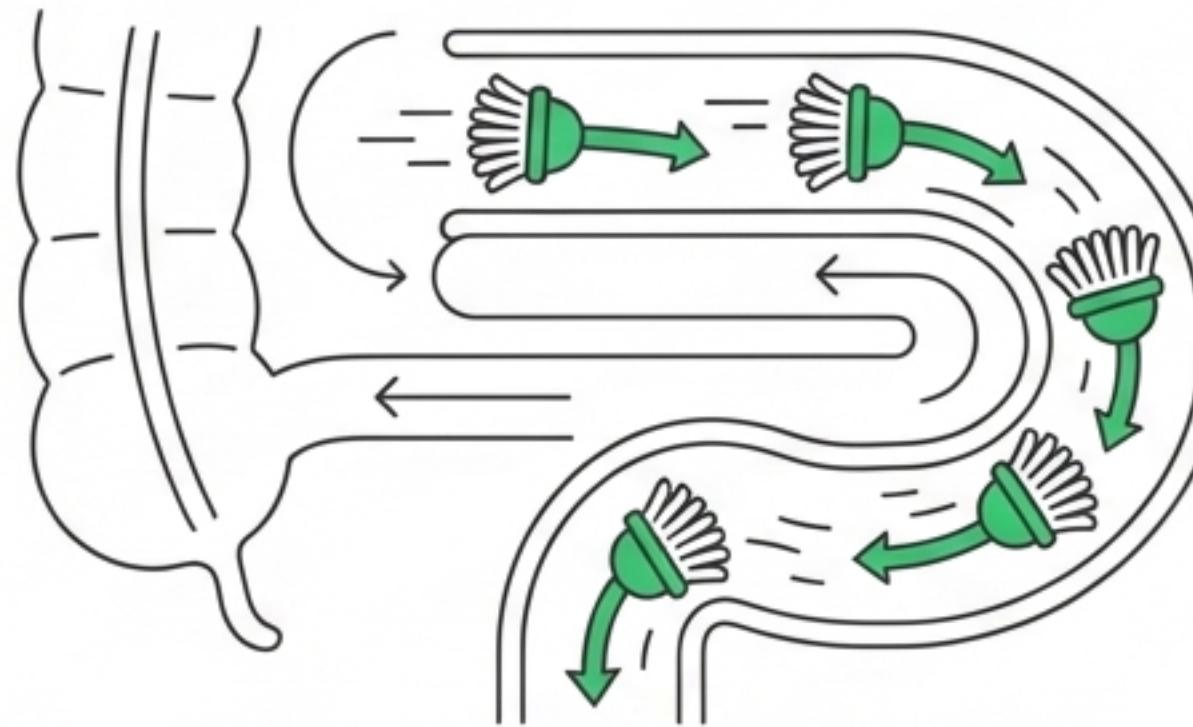
3.1 最佳燃料規格：高纖維 & 全穀物

為確保系統高效運轉，請使用以下推薦的燃料。它們能提供最佳效能並協助內部機件的規律運作。



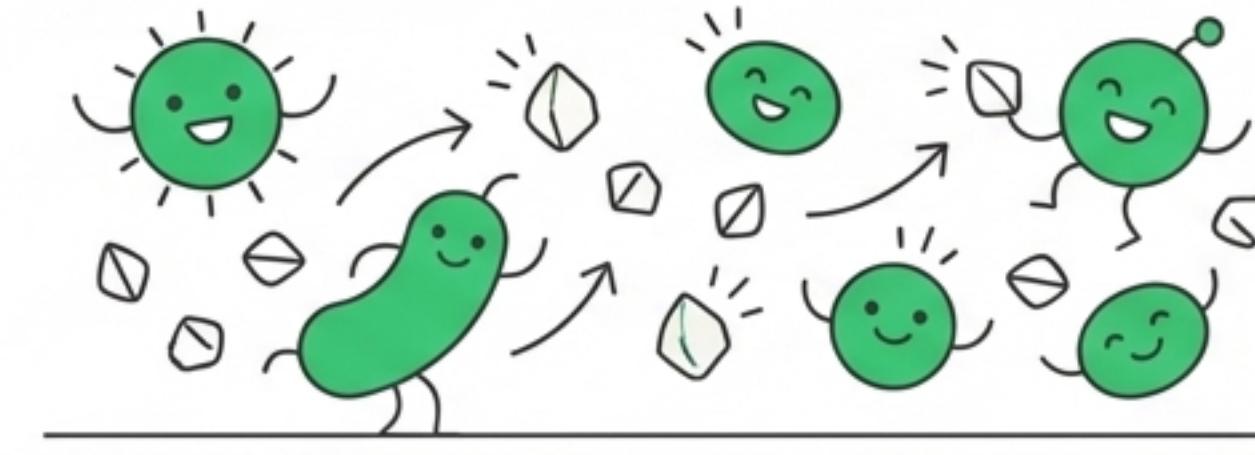
燃料類型：蔬菜水果

功能：富含纖維，能有效幫助腸道蠕動，確保輸送帶順暢。



燃料類型：全穀類

功能：作為系統內部「益生菌群」的主要能量來源，維持內部生態平衡。



3.2 支援組件：益生菌與發酵物

定期補充益生菌，如同為你的營養工廠引進一支高效的維護團隊，能優化處理效率並維持系統穩定。



效能升級：燃料的顏色越豐富，代表營養素越
多樣，腸胃系統會更開
心。

組件類型：優格、發酵食物

功能：直接為腸道系統補充「好菌」，強化內部處理能力。

第四章：操作風險 — 應避免的錯誤程序

以下操作會對系統造成過度負擔，長期下來可能導致效能下降或永久性損壞。



處理速度過快（吃太快、未充分咀嚼）



注入不相容的液體
(常喝含糖飲料)



使用劣質燃料（愛吃油油炸、過辣食物）



忽略系統休息週期
(熬夜、吃宵夜)

系統警示：腸胃也需要關機休息。

第五章：標準維護程序



程序一：補充冷卻潤滑液（水）

每日攝取足夠的水分，能確保物料在腸道內順利傳送，防止堵塞。



維護秘訣

動一動，肚子更順暢。



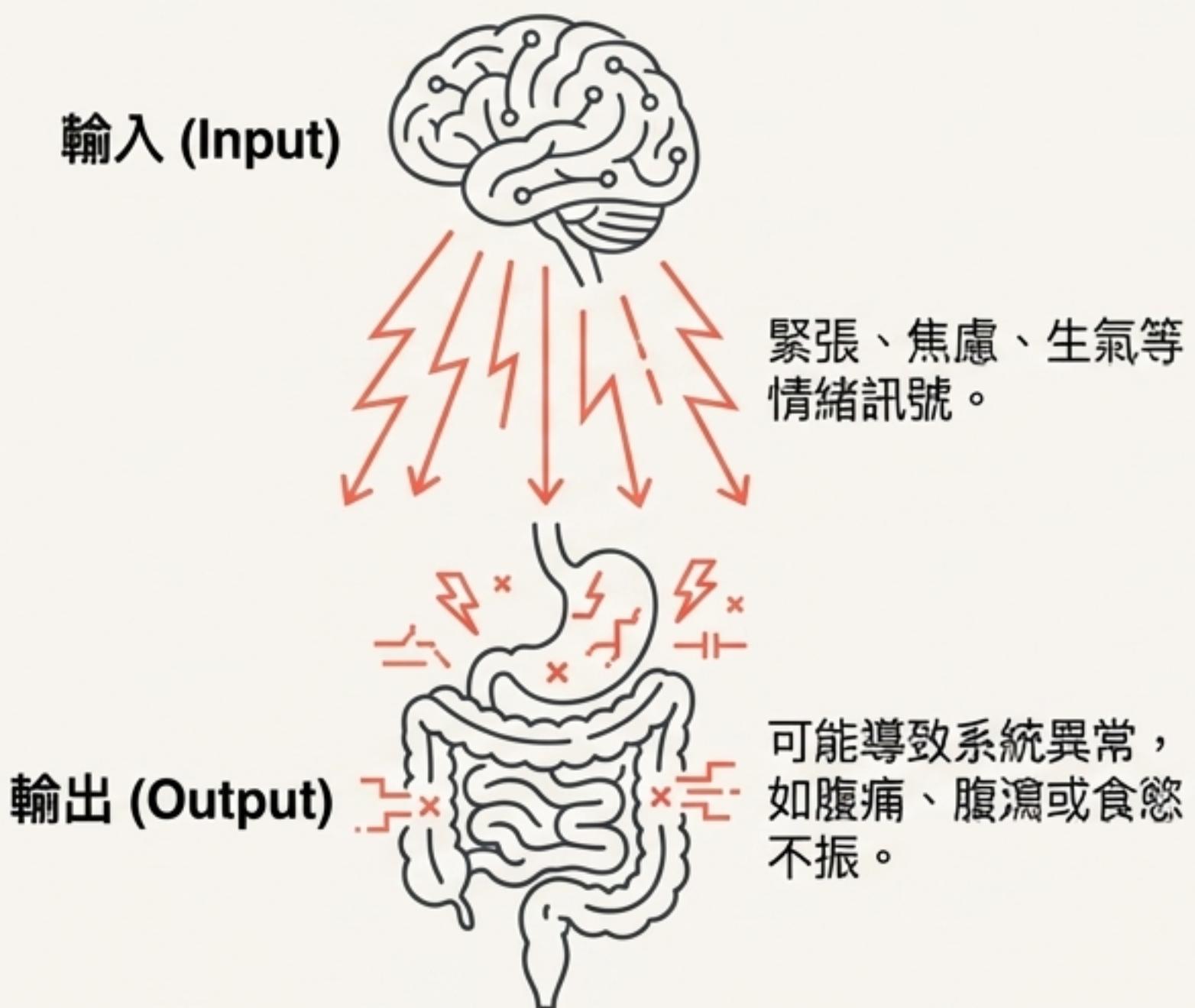
程序二：執行物理校準（運動）

適量的走路、跑跳或伸展，能啟動腸胃的蠕動機制，促進整體運作。



第六章：軟體與硬體的連動

你的中央處理器（大腦）與營養工廠（腸胃）是緊密連結的。情緒軟體的波動，會直接影響硬體效能。



Recommended Actions:

- 放慢呼吸、安排休息、表達感受，讓軟體與硬體同步放鬆。



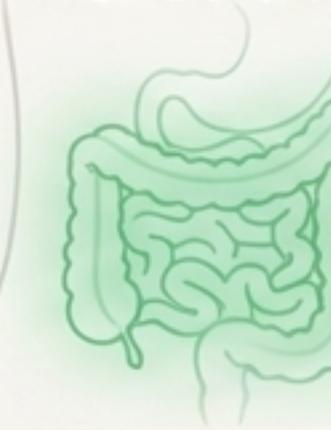
Key Spec Box

系統同步：心情好，腸胃也好。

結論：為你的系統提供終身保固

照顧腸胃，就是照顧你自己。

每一個微小的日常選擇——好好吃、慢慢吃、常喝水、動一動——
都在為這套精密系統的長期穩定運作累積資本。



讓強健的腸胃，陪你體驗更長久、更精彩的人生。

****今日指令**：**

從今天開始，對你的腸胃溫柔一點 ❤️