


## 肠道调节方案

<b>补充益生菌、益生元和膳食纤维</b> 1. 可选择性服用益生元：菊粉、低聚果糖、低聚半乳糖、低聚寡糖等。 2. 每天服用适量益生菌产品：酸奶（每天 1~2 瓶）、含乳双歧杆菌固体饮料等，帮助降低低密度脂蛋白。 3. 每天选择性服用膳食纤维，这将有益于您的肠道健康。
<b>补充营养品</b> 可选择性补充含有银杏提取物、绞股蓝皂甙、白藜芦醇功效成分的保健品，辅助您防治心脑血管疾病。

## 运动方案

	<b>运动</b> 1. 不宜进行剧烈运动。 2. 应根据自身身体状况控制运动强度，避免因心率过快、血压升高而诱发心律失常、头痛、头晕、心绞痛等不适。建议选择中低强度的有氧运动，如快步走、游泳、舞蹈、自行车。配合增加肌肉量的运动，如俯卧撑、哑铃、深蹲等。 3. 每次运动时间约 30 分钟，每周 3-5 次。
---	---