


肠道调节方案

补充益生元、益生菌

- 1. 每天服用适量低聚半乳糖或低聚木糖产品，促进体内双歧杆菌、乳杆菌等益生菌的生长，提高肠道菌群多样性。
- 2. 每天服用适量益生菌产品（如酸奶、含活菌的益生菌饮料等），增加肠道内益生菌的数量，有利于肠道菌群平衡。

注：如患炎症性肠病、慢性腹泻，不宜服用菊粉及低聚果糖，建议选择低聚半乳糖。

运动方案

	<div>运动</div> <div><ul style="list-style-type: none">1. 养成每天运动的好习惯，可选择竞技性运动或运动量较大的健身运动，如各种球类、跑步、爬山、骑自行车、游泳等。学习或工作较忙者，可利用零散时间进行以下运动，如快步走、爬楼梯、哑铃、深蹲、俯卧撑、跳绳等。2. 建议每天运动 40 分钟以上，每周 5-7 天。尽量减少静坐时间，每间隔 1 小时起来活动 2~3 分钟。</div>
---	---