


## 肠道调节方案

<b>补充益生菌、益生元和膳食纤维</b> 1. 每天适量补充膳食纤维咀嚼片。膳食纤维可减少人体能量摄入，减少肠道对糖类和脂肪的消化吸收。 2. 每天适量补充低聚果糖类益生元产品，可以促进排泄物的排出，减少有害物质在体内的存留时间。 注：如患炎症性肠病、腹泻，不宜服用菊粉及低聚果糖，建议选择低聚半乳糖。
<b>补充营养品</b> 可选择性补充复合蛋白固体饮料、大豆肽蛋白粉、含有几丁聚糖的保健品，帮助您控制体重。

## 运动方案

 运动	<div>1. 条件允许的情况下，选择爬楼梯，自行车出行等方式锻炼身体。多参加团体运动，培养运动习惯。</div> <div>2. 建议选用持续时间长、低强度的运动方式，如快步走、慢跑、骑自行车、游泳、乒乓球、羽毛球、网球、健身操等。配合增加肌肉量的运动，如俯卧撑、哑铃、深蹲等。</div> <div>3. 建议早饭或晚饭前空腹状态下进行运动，每次运动时间 30 分钟以上，每周 5 次以上。</div>
--	---