


## 肠道调节方案

<b>补充益生元、益生菌</b> 1. 每天服用适量低聚半乳糖或阿拉伯半乳糖或低聚果糖产品，促进体内双歧杆菌、乳酸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（如双歧杆菌活菌制剂、乳酸杆菌活菌制剂等），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、腹泻，不宜服用菊粉及低聚果糖，建议选择低聚半乳糖。
<b>补充辅酶 Q</b> 可以帮助您增强抗氧化能力。
<b>补充复合维生素</b> 均衡多种维生素营养，促进碳水化合物、蛋白质、脂类的正常代谢。

## 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>
---	---