

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阿拉伯半乳糖或低聚果糖产品，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（如双歧杆菌活菌制剂、乳杆菌活菌制剂等），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。

补充维生素 B1、B5

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

- 1. 养成每天运动的好习惯。尽量减少静坐时间，每小时起来活动 2~3 分钟。
- 2. 可根据自己的喜好选择运动方式，如快步走、跑步、球类、爬山、游泳等。也可利用零碎的时间做耐力运动，如哑铃、深蹲、俯卧撑、跳绳、有氧操等。
- 3. 每天运动 30 分钟以上，每周 3-5 次。