

6 RÉFLEXES CONTRE LA CONSTIPATION

Je m'hydrate
tout au long de
la journée.



Je bois un verre
d'eau fraîche
le matin au réveil.



Je consomme suffisamment
de fibres alimentaires (fruits,
légumes, céréales complètes...).



J'ai une activité
physique quotidienne.



Je consomme
des préparations
à base de pruneaux
(compote, fruits au
sirop, crème...).



Je réponds
à une sensation
de besoin.

