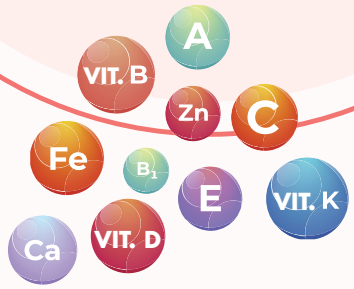
barinutrics®
NUTRITIONAL SUPPORT

Une réduction de l'estomac ne constitue pas une solution miracle. Il est important d'adapter vos habitudes alimentaires et votre style de vie. Vous trouverez ci-dessous un bref résumé pour que votre intervention soit réussie.



WWW.BARINUTRICS.EU

Adaptez vos habitudes alimentaires

Ce que vous mangez aura une influence sur votre état général.

Conseils généraux de nutrition

- Mangez de petites portions par repas
- Répartissez les repas sur toute la journée
- Mangez très lentement et mastiquez bien
- Mangez suffisamment de protéines
- Buvez des boissons sans sucre
- Limitez ou évitez le sucre
- Limitez la consommation de mauvaises graisses

Prenez tous les jours vos compléments alimentaires spécifiques

Des multivitamines standards ne suffisent pas, car elles sont souvent trop faiblement dosées et ne sont pas bien absorbées dans l'organisme.

Prenez un citrate de calcium bien absorbé avec vitamine D et vitamine K2

Pour son rôle dans la production osseuse et pour le maintien de dents et d'os solides.

N'oubliez pas les protéines

Après l'intervention, il n'est pas évident d'ingérer les apports journaliers via l'alimentation.

Il est conseillé de prendre en plus un complément de protéines pour atteindre l'apport d'au moins 60 grammes par jour.

Buvez assez d'eau entre les repas

Na pas bien s'hydrater peut engendrer de la constipation.

Bougez suffisamment

Ne restez pas trop longtemps assis et essayez de vous lever toutes les 30 minutes.

Changez vos habitudes par étapes, de manière progressive.

Trouvez une activité qui vous passionne.

Attention à la consommation d'alcool

Avez-vous des questions sur la chirurgie bariatrique ? Demandez conseil à votre médecin.