

## Ta routine intestinale du matin

### 1. Boire un verre d'eau tiède

Au réveil, boire un verre d'eau tiède aide à stimuler doucement la digestion et à activer le métabolisme. Durant la régénération intestinale avec Activomin®, Burgerstein BIOTICS-G et L-Glutamin, tu peux remplacer cette étape en prenant un sachet de Burgerstein BIOTICS-G dans 1 dl d'eau.

### 2. Cinq respirations profondes – en soulevant bien le ventre

La respiration profonde active le système parasympathique – le «système de la zen attitude» – et soutient une bonne motilité intestinale.

### 3. Ne pas attendre pour aller aux toilettes

Prends du temps pour aller aux toilettes. En stressant le matin et en réprimant ses besoins, le rythme naturel de l'intestin est perturbé durablement.

### 4. Activité physique douce ou élongations (5 à 10 minutes)

Une courte balade, quelques exercices de yoga ou des élongations aident à activer la circulation et à encourager la digestion.

### 5. Apprécier un petit déjeuner bon pour le ventre

Un repas riche en fibres: p. ex. porridge aux graines de lin, une boisson fermentée (kefir, kombucha) ou une poignée de noix et de baies

### 6. Intégrer la régénération intestinale de 6 semaines

Durant la cure intestinale de 6 semaines, tu peux parfaitement intégrer dans ta routine matinale les capsules Activomin, et dès la semaine 3, les sachets Burgerstein BIOTICS-G

## Routine du soir pour un ventre en pleine forme

### 1. Prendre le dernier grand repas à 3 heures avant le coucher

L'intestin privilégie la régularité. En mangeant trop tard et trop lourd, la régénération du microbiome est perturbée durant la nuit.

### 2. Repas du soir: léger et riche en fibres

Légumes, produits complets, légumineuses et produits fermentés soutiennent le microbiome - en particulier durant la nuit.

### 3. Éteindre les écrans – se détendre

La lumière bleue des téléphones portables et autres écrans inhibent la formation de mélatonine. Idéal: 30 minutes sans écran. Lire, boire une tisane, se détendre.

### 4. Exercices de respiration ou méditation

Le stress est le plus grand ennemi de l'intestin. Pour se détendre, 5 minutes de respiration profonde ou de méditation de pleine conscience sont bénéfiques.

### 5. Intégrer la régénération intestinale de 6 semaines

Durant la cure de 6 semaines, tu peux parfaitement intégrer dans ta routine du soir les capsules Activomin et dès la semaine 3, les comprimés Burgerstein L-Glutamin.

