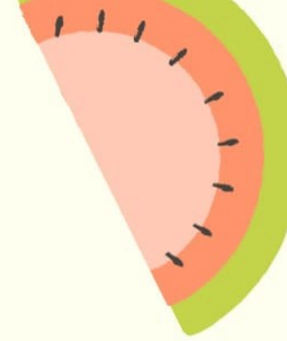


The background is a vibrant green color, decorated with various fruit and leaf patterns. There are several slices of watermelon (pink flesh, green rind), slices of orange (yellow flesh, white pith), and whole pineapples (yellow body, green crown). Green leafy branches are scattered throughout the design.

5 Schritte in dein beschwerdefreies Leben

BEI MORBUS CROHN,
COLITIS UND IBS

@tatjanatschesno



Mit diesen Tipps
steigerst du dein
Wohlbefinden langfristig
und nachhaltig.

1

Senke die Fettaufnahme.
Chronische Darmkrankheiten
beginnen in der Leber.

2

Passe deine Morgenroutine an:
Trinke Zitronenwasser auf
nüchternen Magen.

3

Reduziere deinen Stress durch
tägliche Achtsamkeitsübungen,
z.B. mithilfe von Meditation und
Yoga und Sorge für ausreichend
Schlaf (mindestens 8h täglich).

4

Meide Schweinefleisch, Eier und
Milchprodukte und reduziere
tierisches Eiweiß auf 1x täglich.

5

Diese heilsamen Lebensmittel
sollten vermehrt auf deinem
Speiseplan stehen:
Papaya, Banane, Gurke,
gedämpfte Kartoffel oder
Süßkartoffel.