

Reflü

Yaşam tarzını ve gıda alışkanlığını
değiştirmek için.....



Uzak durulması
gereken

- **Acı, baharatlı, asitli ve yağlı gıdalar**
- **Domates, ikolata, meyve suları**



Az tüketilmesi
gerekenler



Kahve, ay, alkol ve gazlı içecekler



Kilonuza
dikkat

- **Aşırı kilo karın içi basıncı artırır ve reflü artar**



- **Öğünlerde aşırı yemekten kaçının, midenizi şişirmeyin**

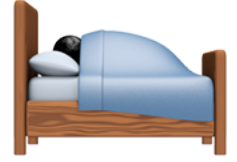




Yemek sonrası egzersiz yapmaktan kaçının



Boş mide ile uyumaya çalışın



Akşam yemeğinden en az 3 saat sonra uyuyun



Uyurken yatağınızın arkasını yükseltin



Sigarayı BIRAKIN!!!!!!

En azından azaltın

