



Duspatalin
Gastro
Mebenterol hydrochloridum

PRYZWYCZAJENIA,
za które Twoje jelita
będą Ci wdzięczne

DUSG-2024-00021

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania i tylko wtedy, gdy jest to konieczne. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

4 lipca

Statyk

copy:

Czy wiesz, że do wyrobienia nowego nawyku potrzeba zaledwie 21 dni? 🤔

Oczywiście ta popularna teoria to duże uproszczenie, ale faktycznie, by dana czynność mogła stać się nawykiem, wymaga „kilku dobrych” powtórzeń. Dopiero wtedy zaczynamy robić coś automatycznie. Zanim to nastąpi, warto nowo budowany nawyk wpisać w kalendarz, a wakacje są na to idealnym czasem. Właśnie teraz codziennych zobowiązań mamy nieco mniej i można wykorzystać ten okres na budowanie nowych przyzwyczajeń.

Oto nasza propozycja dobrych nawyków dla zdrowia jelit:

- ♥ Zacznij dzień od szklanki ciepłej wody, by „obudzić” swój układ pokarmowy.
- ♥ Po każdym posiłku poświęć kilka minut na aktywność fizyczną, np. krótki spacer.
- ♥ Zarezerwuj też czas na dłuższy trening – co powiesz na poranną jogę?
- ♥ Zacznij prowadzić dziennik żywieniowy – zapisuj, co i kiedy jesz, i jak się po tym czujesz.
- ♥ Na dłuższe wyjścia z domu zabieraj ze sobą Duspatalin Gastro – to skuteczny lek na wzdęcia, biegunkę i dyskomfort w jamie brzusznej.

Nad jakimi nawykami będziesz pracować w te wakacje? Daj znać w komentarzu! ↓

SIL: https://bit.ly/abpi_3_2024_OTC