

腸胃收心操 找回輕盈感

度過了一個充滿美食與歡笑的春節假期，在享受了大魚大肉、糕點零食與熬夜守歲的洗禮後，您的身體準備好開工了嗎？連假期間不規律的作息與高油高糖的飲食，往往讓腸胃系統承受了超額負荷，不少人在年後容易出現脹氣、便秘、胃食道逆流等「連假症候群」，讓我們帶您透過簡單的飲食與生活調整，讓疲憊的消化系統重新設定，以最佳狀態迎接新的一年！

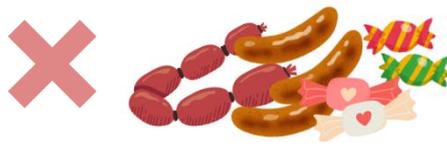
第一步：「二多二少」原則

- 增加深綠色蔬菜、菇類的攝取
- 飲水量需達到體重(kg) × 30ml
- 優先選擇原型食物，減少鈉含量造成水腫
- 以當季水果取代精緻甜點，避免過多糖分



多纖維

多水分



少加工

少甜食

第二步：規律節奏



恢復固定進食時間：三餐定時，讓消化液分泌趨於穩定。



每餐七分飽：給腸道留一點空間，減少胃酸逆流的機會。



睡前不進食：讓腸胃在睡眠時也能充分休息，而不是忙著消化你的宵夜。

揉腹小技巧

如果覺得肚子脹脹的，可以試試看：

以肚臍為中心，掌心按住腹部，順時針方向輕輕畫圓按摩 3-5 分鐘，這能順著大腸蠕動的方向帶動消化，緩解便秘與脹氣。



健康收心不代表要節食忍餓，而是重新找回身體的主動權。從下一餐開始，多吃一口青菜、多喝一杯純水，讓負擔隨假期遠去。腸胃顧好，工作效率與好心情自然跟著來，讓我們一起輕盈開工！

