

ЯРОСЛАВА ЛИМ

---

**Ваша эффектная фигура  
и прекрасная внешность  
спрятаны... Здесь**



**Ярослава Лим**  
**Ваша эффектная фигура**  
**и прекрасная внешность**  
**спрятаны... Здесь**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=29607830](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=29607830)*  
*ISBN 9785449040015*

**Аннотация**

В эту книгу собраны пять работ автора, касающихся следующих важных тем:1) Способы улучшения пищеварительной системы;2) Как похудеть быстро и эффективно;3) Где найти силы, когда уже почти сдался (где подпитаться энергией);4) Уход за окрашенными волосами;5) Как лечить мозоли.Давайте приступим к изучению и начнем хорошеть прямо сейчас!

# Содержание

Введение	5
3 способа улучшить пищеварительную систему	6
Конец ознакомительного фрагмента.	8

**Ваша эффективная фигура  
и прекрасная внешность  
спрятаны... Здесь**

**Ярослава Лим**

© Ярослава Лим, 2019

ISBN 978-5-4490-4001-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение

В эту книгу собраны пять работ автора, касающихся следующих важных тем:

- 1) Способы улучшения пищеварительной системы;
- 2) Как похудеть быстро и эффективно?;
- 3) Где найти силы, когда уже почти сдался (где подпитаться энергией)?
- 4) Уход за окрашенными волосами;
- 5) Как лечить мозоли.

Давайте приступим к изучению и начнем хорошеть прямо сейчас!

# 3 способа улучшить пищеварительную систему

Дорога к здоровью вымощена толстым кишечником!  
~ Шерри А. Роджерс.

Кишечное и пищеварительное здоровье – это то, что многие считают само собой разумеющимся. Большая часть нашей иммунной системы основана на кишечнике, поэтому особенно важно убедиться, что ваша пищеварительная система функционирует должным образом. Стресс, плохое питание, определенные лекарства и старение могут влиять на кишечник и приводить к дискомфорту и многим заболеваниям. Флора кишечника очень важна для общего здоровья и благополучия. Убедившись, что баланс хороших бактерий поможет поддерживать хорошее пищеварение.

Повторяющиеся циклы антибиотиков, противозачаточные таблетки могут повредить кишечник. Токсичные вещества в пищевых продуктах, напитках и других воздействиях окружающей среды также наносят ущерб его составу. Хорошее пищеварение не только способствует здоровой коже, правильной функции почек, но и может служить профилактикой дегенеративных заболеваний, таких как рассеянный склероз. К счастью, есть много разных вещей, которые можно сделать для улучшения здоровья пищеварения.

Вот три небольших правила, которые могут оказать положительное влияние на пищеварительное здоровье:

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.