

## Evitando a formação de gases / flatulência

Contribuição de Adriana Bavagnoli Monaco

Mastigue bem a comida

Evite:

- alimentos quentes demais,
- preparações muito gordurosas,
- uso de canudos,
- bebidas gaseificadas,
- leite e derivados,
- gargalhar durante a refeição,
- alimentos que podem, dependendo da tolerância de cada um, causar gases. Ex: batata doce, alho, brócolis, feijão, repolho, etc.

Tome chá de gengibre

Adriana Bavagnoli Monaco

Al. dos Jurupis, 452, cj, 64 - São Paulo - SP

Fone: (11) 5051-5572