

Guida "Mangiare fuori casa con l'ibs"



**PICCOLI
CONSIGLI UTILI**

1. Scegli con cura il ristorante



Se puoi visiona in anticipo il menù.
Al giorno d'oggi molti ristoranti pubblicano sul proprio sito il menù.

In questo modo potrai subito vedere se ci sono piatti a te oconsoni e comfotevoli ed arriverai al ristorante più serena e preparata.



2. Non vergognarti a chiedere modifiche nel piatto

Se un piatto ti aggrada, ma è troppo complesso o contiene un ingrediente che non tolleri, non aver paura o vergogna nel parlare con il cameriere e chiedere una piccola modifica.

Potrai chiedere di sostituire un ingrediente con un altro, oppure di eliminarlo semplicemente. Il personale di sala è lì a tua disposizione, non farti prendere dall'imbarazzo:
non c'è proprio nulla di cui vergognarsi.

3. Prediligi un secondo piatto ed evita piatti elaborati

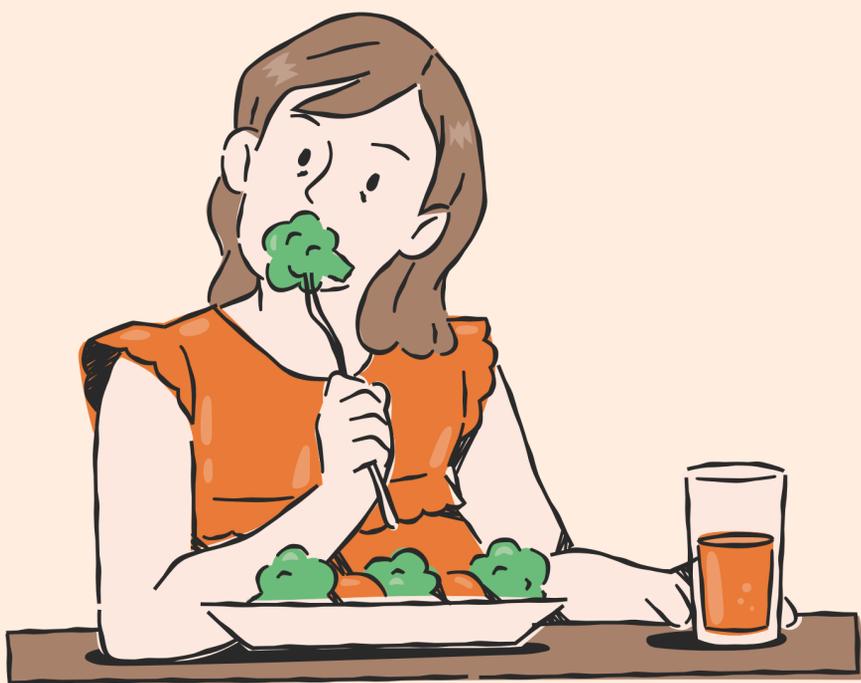
Un altro consiglio che ti dò è quello di evitare piatti estremamente elaborati e prediligere pietanze più semplici.

Tendenzialmente i primi piatti sono sempre più difficili da adattare, mentre i secondi piatti sono più semplici e poco elaborati.

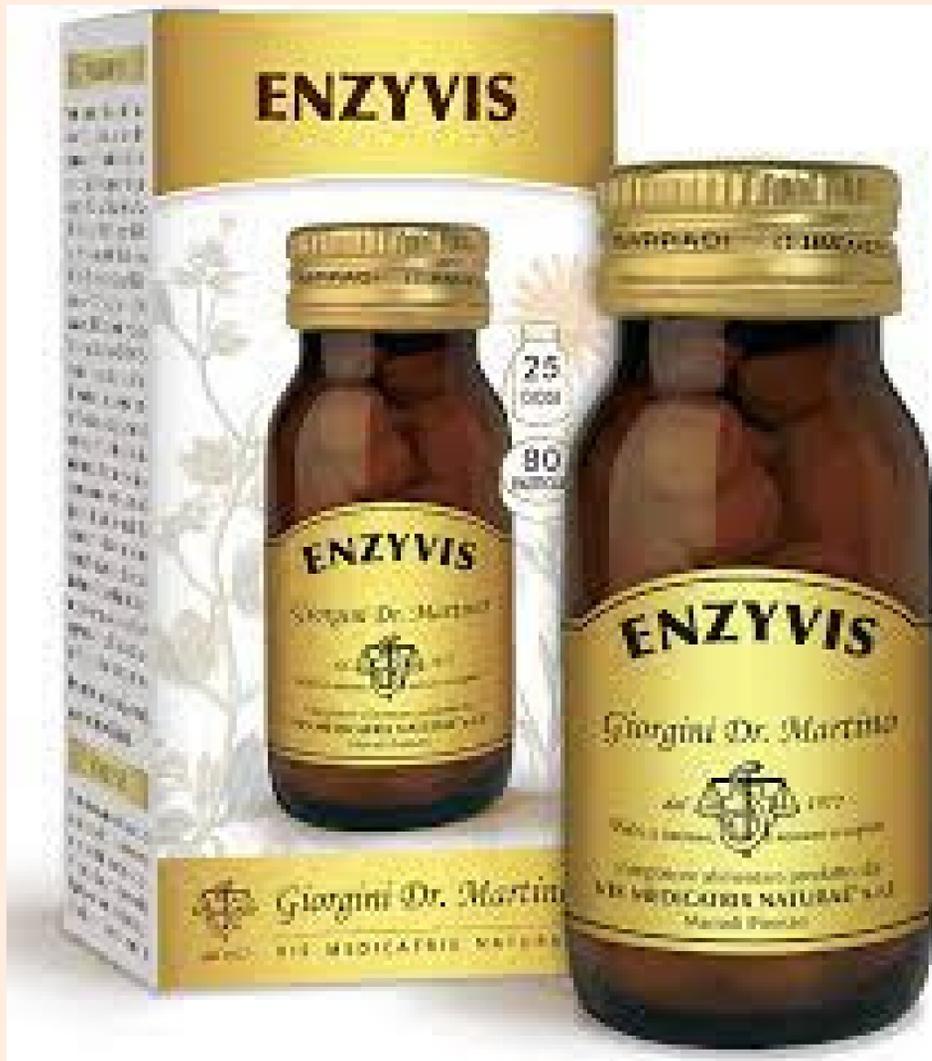
Ad esempio: un pesce al forno con un contorno di verdure potrebbe essere un'idea, un altro secondo oppure un risotto

4. Assumi degli enzimi digestivi preventivamente

Per aiutarti sia mentalmente che fisicamente nella digestione puoi assumere degli enzimi digestivi. Ti consiglio quelli completi, meglio se contengono anche erbe carminative. Ti lascio qualche esempio di enzimi che mi piace molto nella prossima pagina.



Alcuni enzimi digestivi:



Enzyvis del Dr Giorgini



Erbenzym di Solgar



Enzimi di erbamea

Spero di esserti
stata utile!

Continua a
seguirmi sui miei
canali social e
nella mia
newsletter

un abbraccio!

Najla
