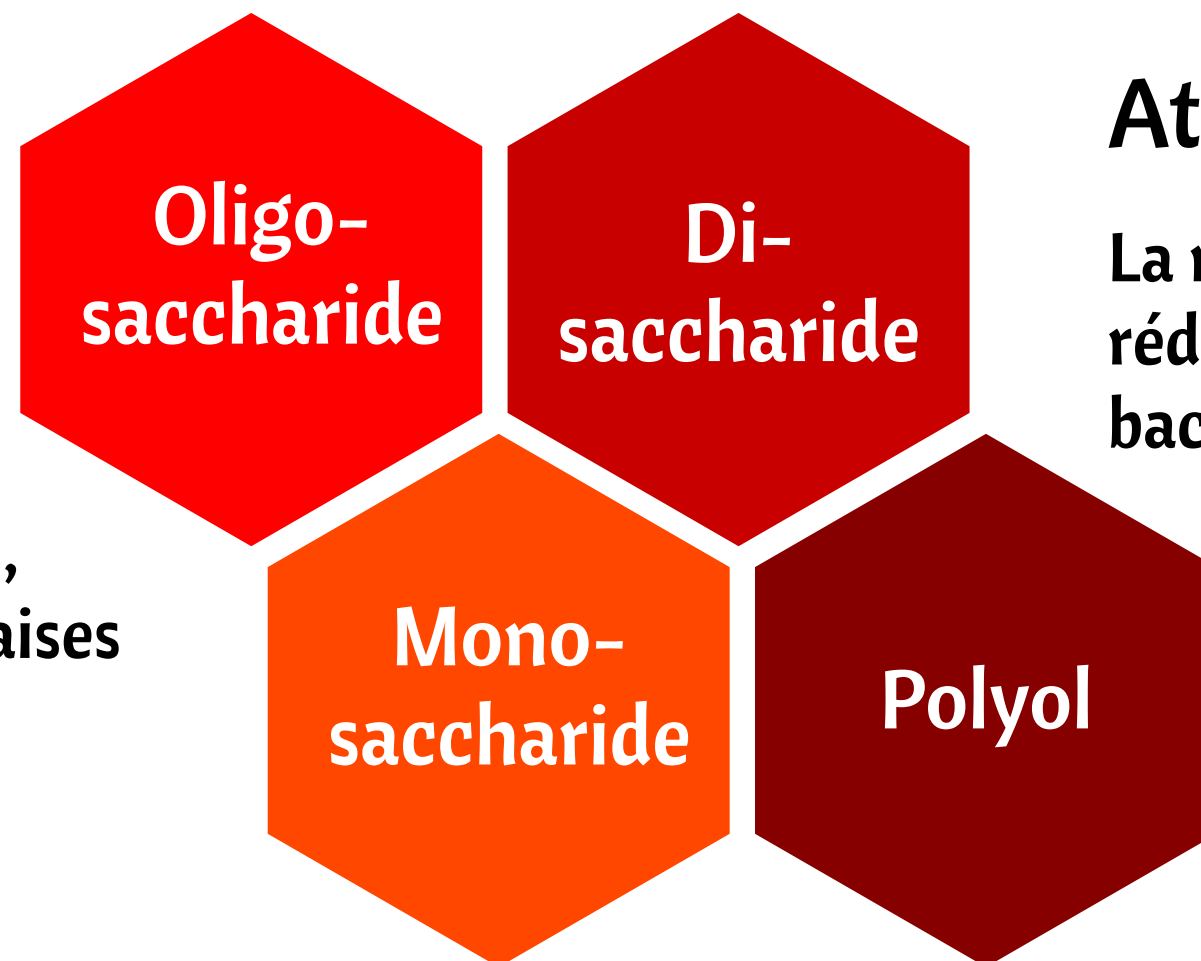


LE PRINCIPE DU REGIME FODMAP

Qu'est-ce que c'est?

Élimination ou réduction des hydrates de carbone fermentables, peu absorbables, causant des malaises gastro-intestinaux



Attention !

La réduction des Fodmap peut également réduire les apports nutritifs pour les bactéries intestinales

**LA MISE EN ŒUVRE DOIT
ÊTRE ACCOMPAGNÉ
PAR UN/E SPÉCIALISTE !**



Comment cela fonctionne pour les sportifs/sportives ?

La réduction des troubles gastro-intestinaux grâce à la réduction des fodmaps se fait en trois phases : Phase d'élimination, phase de recherche de la tolérance et alimentation à long terme