



**BESLENME ÖNERİLERİ**

- Yemeklerden 45 dakika önce ve sonra hiç sıvı almayın.
- Bir günde mümkün olduğu kadar az sıvı alın.
- Sebze ve meyveleri pişmiş veya püre şeklinde tercih edin.
- Şeker, bal, reçel ve tatlıları kesinlikle yemeyin.
- Yemekleriniz hafif yatar pozisyonda yiyin (Yatakla 45 derece olacak şekilde).
- Yemekleri iyi çiğneyiniz. Yavaş yiyin.
- Yemekten önce ve sonra dinlenin.
- Yemekten sonra mutlaka sırtüstü yatın.