Kabız Olduğunuz Dönemde Dikkat Etmeniz Gereken Hususlar	
√ Az ve sık yemek yiyiniz. √ Kepekli ekmek tüketiniz. √ Sabah aç karnına 1-2 su bardağı ılık su içiniz. √ Günde 10-12 su bardağı kadar su tüketiniz. √ Kahvaltı sonrası tuvalet gereksinimi için zaman ayırınız. √ Kayısı ve erik kurusu, tazesi veya marmelatı tüketiniz. √ Gaz ve şişkinlik yapıyorsa kuru baklagillerden tüketmemenizde fayda var. √ Her öğün sebze yemeği ve/veya çiğ sebze ve meyve tüketiniz. √ Kabuklu yenilebilen meyveleri (elma, armut, ayva vb. ince kabuklu meyveler) soymadan tüketiniz. √ Düzenli egzersiz yapınız.	

KALKINCA	1 su bardağı ılık su veya ıhlamur 1 tatlı kaşığı kayısı veya erik marmelatı
SABAH	Süt veya Ihlamur Yumurta veya Peynir Zeytin Kahvaltılık Yağ **Kepekli Ekmek**
ÖĞLEN	Et Yemeği Zeytin Yağlı Sebze Yemeği Salata, Meyve **Kepekli Ekmek**
AKŞAM	Mercimek Çorba Etli veya Yumurtalı Sebze Yemeği Salata, Meyve **Kepekli Ekmek**

KABIZLIK DURUMUNDA ÖRNEK MENÜYÜ UYGULAYINIZ :