

心情再也不悶悶，每天都是 HAPPY DAY！

分享人：陳〇梅 小姐

我的腸胃蠕動方面不是很好，所以每天都要吃很多很多的蔬菜水果，還要再很勤勞的按摩肚子，才能好好排便...但如果蔬果吃的不足，水也喝的不夠時，就會排便不順（就是無法順利排便，既使排出來了也會有殘便感），心情就整個大受影響，悶悶的～若是剛好出門旅行又遇到這樣的狀況，出遊好心情馬上被破壞，真的很不開心！

但自從我吃了雅麗娜的《果真蔬暢》一陣子後，每天早晚各排便一次，感覺輕鬆順暢，肚子也不會有脹脹的、悶痛不舒服的感覺，再也不用擔心排便問題了～每天生活變得開心又自在喔！

