

CONSEJOS PARA MANTENER LA SALUD DIGESTIVA

- En tu alimentación que no falten cereales integrales, legumbres, frutas y verduras. Ya que son ricos en fibra, pueden facilitar la regularidad intestinal y cuidar tu microbiota intestinal.
- NO olvides beber agua, entre 1,5 y 2 litros al día
- Cuida tu estilo de vida haciendo ejercicio de forma regular, durmiendo bien y reduciendo el estrés, que puede ser origen de muchas molestias digestivas como:



- Dolores abdominales
- Náuseas
- Flatulencias
- Exceso de gases
- Diarrea

