Yakult

Noticias **2025**

¿Cómo cuidar y fortalecer la salud digestiva?

La salud digestiva **ayuda al buen funcionamiento del organismo**, para lograrlo es importante llevar un estilo de vida saludable.

Consejos:

1. Una alimentación correcta con variedad de alimentos como:

Verduras, frutas, cereales integrales, carne, pollo etc.

2. Beber suficiente agua.

Esencial para una buena digestión.

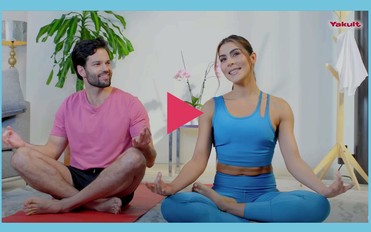
3. Realizar ejercicio 30 minutos al día.

Caminar favorece el tránsito intestinal.

4. Consumo de probióticos.

Yakult puede fortalecer la salud digestiva porque contiene probióticos como el ***Lactobacillus casei* Shirota,** que son microorganismos que benefician al intestino, **ayudan a evitar el estreñimiento y prevenir infecciones intestinales,** mejoran la digestión y fortalecen el sistema inmunológico a nivel gastrointestinal mejorando la defensa del cuerpo contra patógenos.

Se recomienda consumirlo diariamente, ya que ayuda a mantener una microbiota intestinal saludable y mejora la salud digestiva.



Todos los derechos reservados

Cancelar suscripción