

TIP 4: ¿ESTREÑIMIENTO?

A veces, de repente, cambia nuestra rutina de ir al baño. Puede ser por un viaje, por nervios, por cambios en la alimentación, etc.

La fibra dietética, que se encuentra en alimentos integrales, frutas, frutos secos, verduras o legumbres, es la mejor aliada contra el estreñimiento.

Lo ideal es ingerir de 30 a 40 gramos diarios de fibra.

Es importante que incorpores la fibra en tu dieta de forma gradual para que tu cuerpo se acostumbre a ella y así evitar flatulencias y molestias digestivas.

CONSEJOS

- Toma un vaso de agua tibia cuando te levantes con Bebida de Aloe, te ayudará a ir al baño.
- Bebe suficiente agua a lo largo del día. Al menos 2 litros.
- Realiza ejercicio. Andar activa el aparato digestivo, además de ayudar a que los desechos pasen más rápido por el intestino, evitando así el estreñimiento.
- Complementa tu dieta con fibra: Bebida de Avena, Manzana y Fibra, te ayudará a llegar a la cantidad recomendada de fibra. Las puedes llevar a cualquier parte.

