

7 DÍAS 7 CLAVES PARA CUIDARSE

CUIDA TU MICROBIOTA

Con los cambios hormonales, la microbiota se desequilibra afecta digestión, energía y control de peso.”

Si tu microbiota no está cuidada, tu cuerpo absorbe peor los nutrientes, te sientes más hinchada y cuesta más mantener un peso saludable



HÁBITOS PARA CUIDARLA

Come más fibra cada día

Frutas, verduras, legumbres y cereales integrales son el “alimento” de las bacterias buenas.

Incluye probióticos

Yogur natural, kéfir, chucrut, kombucha... aportan probióticos que refuerzan tu flora intestinal.

Reduce azúcares y ultraprocesados

Alimentan a las bacterias “malas” y desequilibran tu microbiota.

Hidratación constante

El agua favorece el tránsito intestinal y el equilibrio de tu flora.

Gestiona el estrés

El estrés altera tu microbiota igual que la mala alimentación.

Muévete a diario