

VUELVE A TUS HÁBITOS

CUIDA TU INTESTINO

Después de excesos, el intestino necesita descanso y equilibrio.

Un intestino sano mejora digestión, reduce hinchazón y da más energía.

Cómo cuidarlo:

- Masticar despacio y beber suficiente agua 💧
- Prioriza alimentos ricos en fibra.
- Evita alimentos procesados o frituras ❌
- Tómate un momento para relajarte antes de comer, reduce estrés y mejora digestión 😊
- Incluye probióticos.

Cuida tu intestino, porque tu bienestar y tu salud empiezan desde adentro.

