

Qué hacer para sentirte ligero todo el día





La inflamación abdominal es mucho más común de lo que te imaginas,

**alrededor del 30%
de la población
la padece y sufre
de distensión abdominal,
pesadez e irritabilidad.**

Libera Tu Salud te presenta algunos consejos para mejorar la inflamación abdominal:

1



Consume probiótico:

encuéntralos en alimentos como yogur y kéfir.

2



Consume prebióticos:

presentes en alimentos altos en fibra como frutas, verduras y granos integrales.

3



Elige buenas fuentes de fibra:

opta por frutas y verduras completas, en lugar de en forma de jugo.

4



Mantente hidratado:

Los beneficios de la fibra se incrementan cuando tienes una correcta hidratación.

Si quieres conocer más sobre el efecto que tienen estos elementos en tu vida, te lo explicamos en el programa

“Acciones para mejorar y eliminar la inflamación abdominal”

en la herramienta

<<Dietas y Programas>>

También, te invitamos a que conozcas las formas más sencillas de agregar alimentos ricos en fibra a tu dieta, consulta la herramienta

<<Tips de vida diaria>>

y encontrarás la ficha bajo el nombre

“Las formas más fáciles de agregar fibra a tu dieta”.

