

Noticias
Yakult 2025

Complementa tu día con actividad física

¡Realiza actividad física diaria o al menos tres veces por semana!



¿En qué nos ayuda realizar actividad física?



Previene el aumento de peso y ayuda a mantenerlo.



Se utilizan Calorías.



Mantiene estables los niveles de glucosa en sangre.



Mejora el estado de ánimo.



Promueve un mejor descanso al momento de dormir.



La convivencia con la familia y los amigos.



Disminuye la ansiedad, estrés y depresión.



Mejora la digestión y la regularidad del tránsito intestinal.



Yakult

Como puedes ver, la actividad física es parte importante para una buena digestión e incluso para prevenir el estreñimiento; así mismo se puede mejorar con el consumo de probióticos como el *Lactobacillus casei* Shirota.



EXCESO CALORIAS EXCESO AZÚCARES
SECRETARÍA DE SALUD

