



## CONOCE LA DUCHA PARA QUITAR EL CANSANCIO

Después de las actividades del día, una larga jornada de trabajo o una sesión intensa de ejercicio, no hay nada más relajante que disfrutar de una ducha.

1. Inicia con una cantidad media del agua a temperatura agradable al cuerpo.
2. Utilizar artículos de higiene como jabón y exfoliantes con aroma fresco.
3. Da masajes de forma circular, de derecha a izquierda en todo el cuerpo.
4. Realiza ejercicios de respiración.

Algunos beneficios son:

- Disminuir el estrés
- Reducir el dolor muscular
- Eliminar toxinas
- Mejorar la circulación

Convierte este espacio solo para relajar tu cuerpo; además cuida tu salud intestinal a través de una alimentación saludable y consumo de probióticos como los **LcS**.

### ¿Cuántas kilocalorías se deben consumir al día?



# ¡Haz tu pedido en línea!

¡Vea volúmenes pasados aquí!

### Hábitos saludables



Lavado de manos



Alimentación  
Correcta



Yakult



Yakult México Oficial

# Yakult

[www.yakult.com.mx](http://www.yakult.com.mx)