



CONSUMO DE **LACTOBACILLUS CASEI SHIROTA** EN TEMPORADA DE FRÍO

Durante las vacaciones de invierno, la rutina diaria puede cambiar:

- El tipo de comida puede ser diferente.
- Cambios en la rutina de ejercicios
- Con el descanso al dormirse o despertarse.

Esto puede ocasionar malestares digestivos o afectar el sistema inmunológico así mismo, los cambios bruscos de temperatura pueden incrementar enfermedades respiratorias como la influenza entre otras.

Para disminuir los malestares digestivos y enfermedades respiratorias, es fundamental mantener saludable nuestra microbiota intestinal, además es importante el lavado de manos frecuentemente para combatir bacterias nocivas y el consumo del **Lactobacillus casei Shirota** ya que estimula la actividad de las células Natural Killer, importantes en nuestro sistema Inmunológico.

Inclúyelos en tu dieta diaria durante las vacaciones y en la temporada de frío.

¿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