

¿Seguro que cuidas tu bienestar digestivo?

Identifica tus hábitos y descubre qué color describe tu bienestar digestivo.



SIGUES BUENOS HÁBITOS PARA CUIDAR TU BIENESTAR DIGESTIVO

 Soy regular	 Tomo 5 piezas al día	 Hago ejercicio cada día (30 minutos)	 Tomo cereales integrales	
 Bebo 1,5 litros al día	 Tomo bífidos (2 unidades / día)	 Sigo horario regular en mis comidas	 Tengo un peso estable	 No fumo

DEBERÍAS MEJORAR TUS HÁBITOS. TE RECOMENDAMOS LAS INDICACIONES DEL BLOQUE VERDE.

 Voy 3 veces por semana	 Tomo 2 piezas al día	 Hago ejercicio 1 vez / semana	 Suelo tener sensación de hinchazón	 Tomo cereales integrales 2 veces/semana
 Bebo menos de 1 litro al día	 Tomo bífidos (2 unidades / semana)	 Sigo horario irregular en mis comidas	 Tengo un peso inestable	 Fumo a veces

DEBERÍAS MEJORAR TU HÁBITOS. TE RECOMENDAMOS LAS INDICACIONES DEL BLOQUE VERDE Y CONSULTA A UN EXPERTO.

 No soy regular	 No suelo tomar	 Nunca hago ejercicio	 Tengo sensación de hinchazón a diario	 Nunca tomo cereales integrales	
 Bebo sólo cuando tengo sed	 Nunca tomo bífidos	 Sigo horario irregular en mis comidas, estrés	 Fumo a diario	 Tengo sobrepeso, obesidad	 Tomo Laxantes