



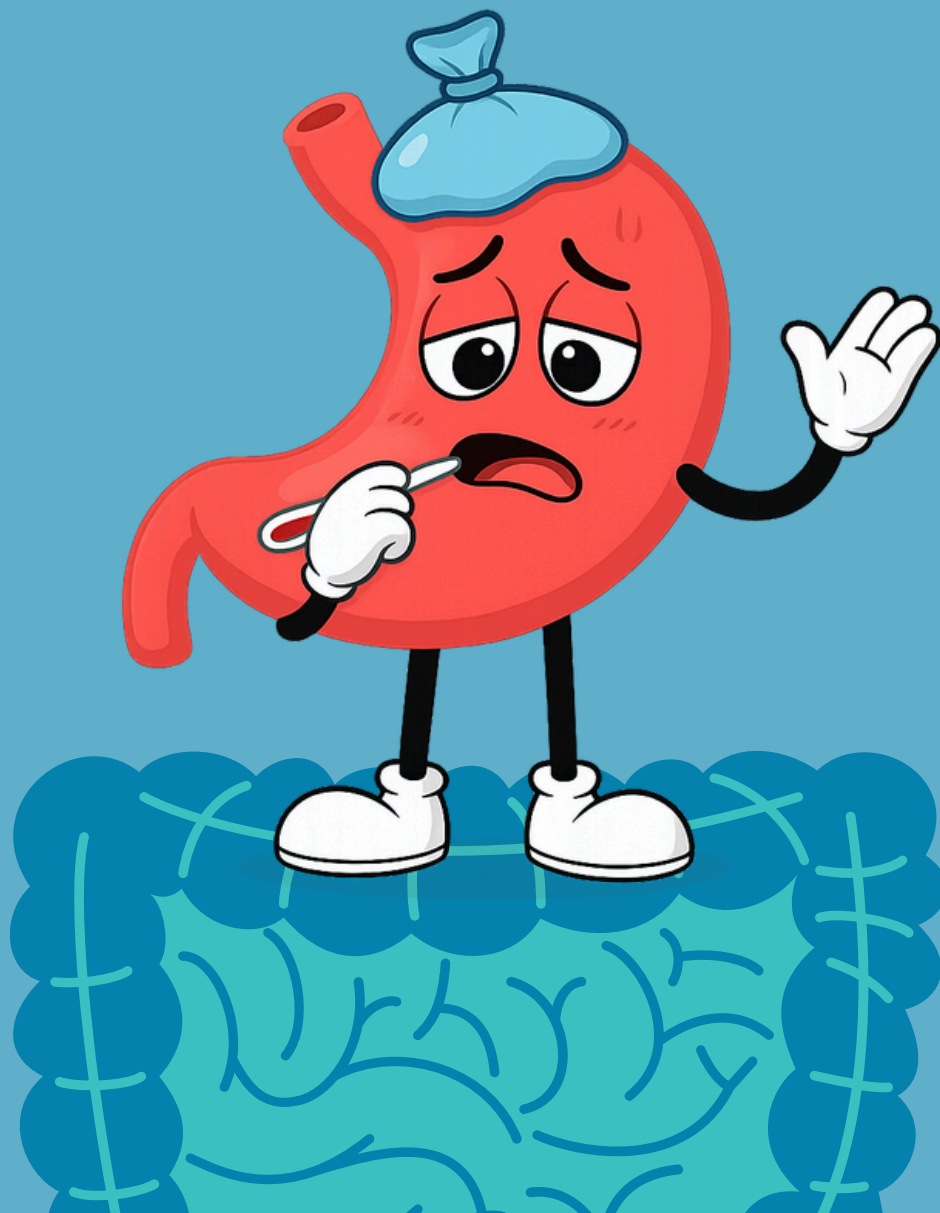
ENDOVÍDEO 2.000 Ltda

Unidad Especializada
en Salud Digestiva

Estos hábitos

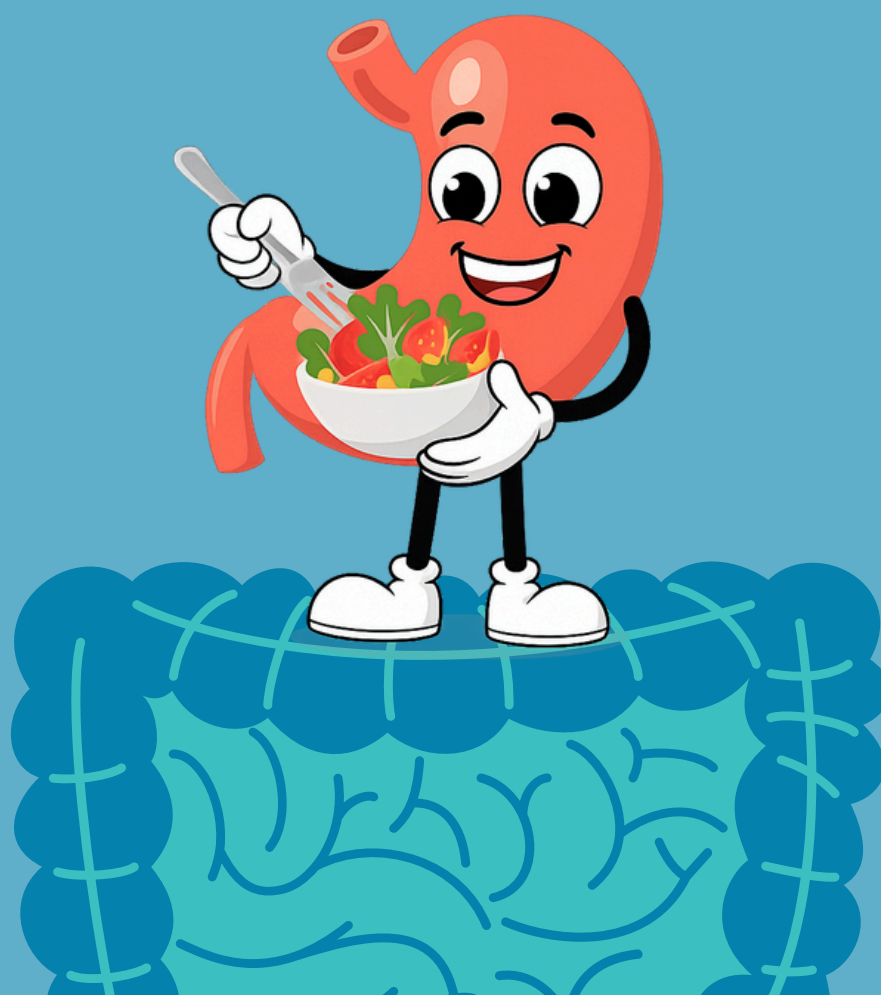
PREVIENEN

Que se enferme tu
sistema digestivo



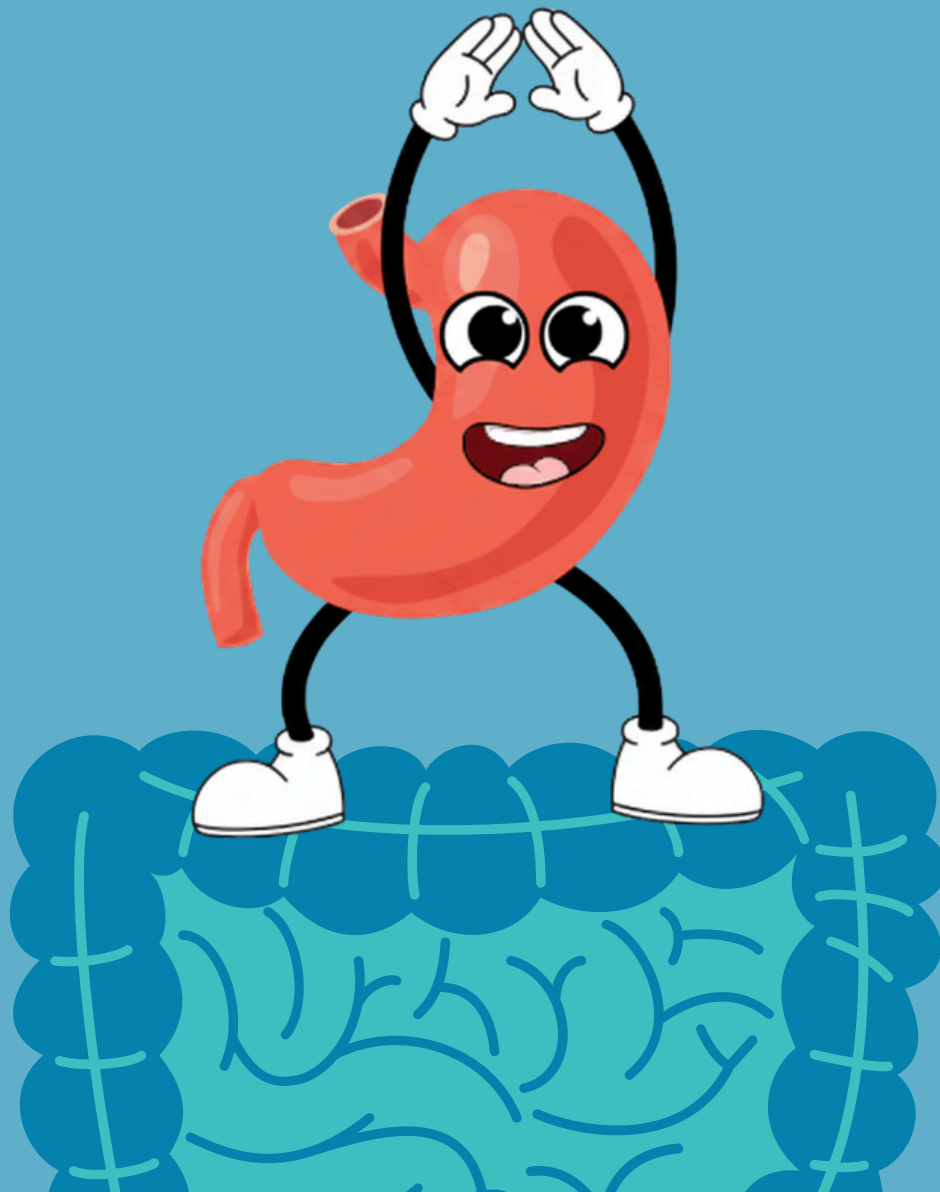
MANTENER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Evita las grasas saturadas y alimentos con alto contenido de azúcar. El exceso dificulta la digestión y puede causar molestias.



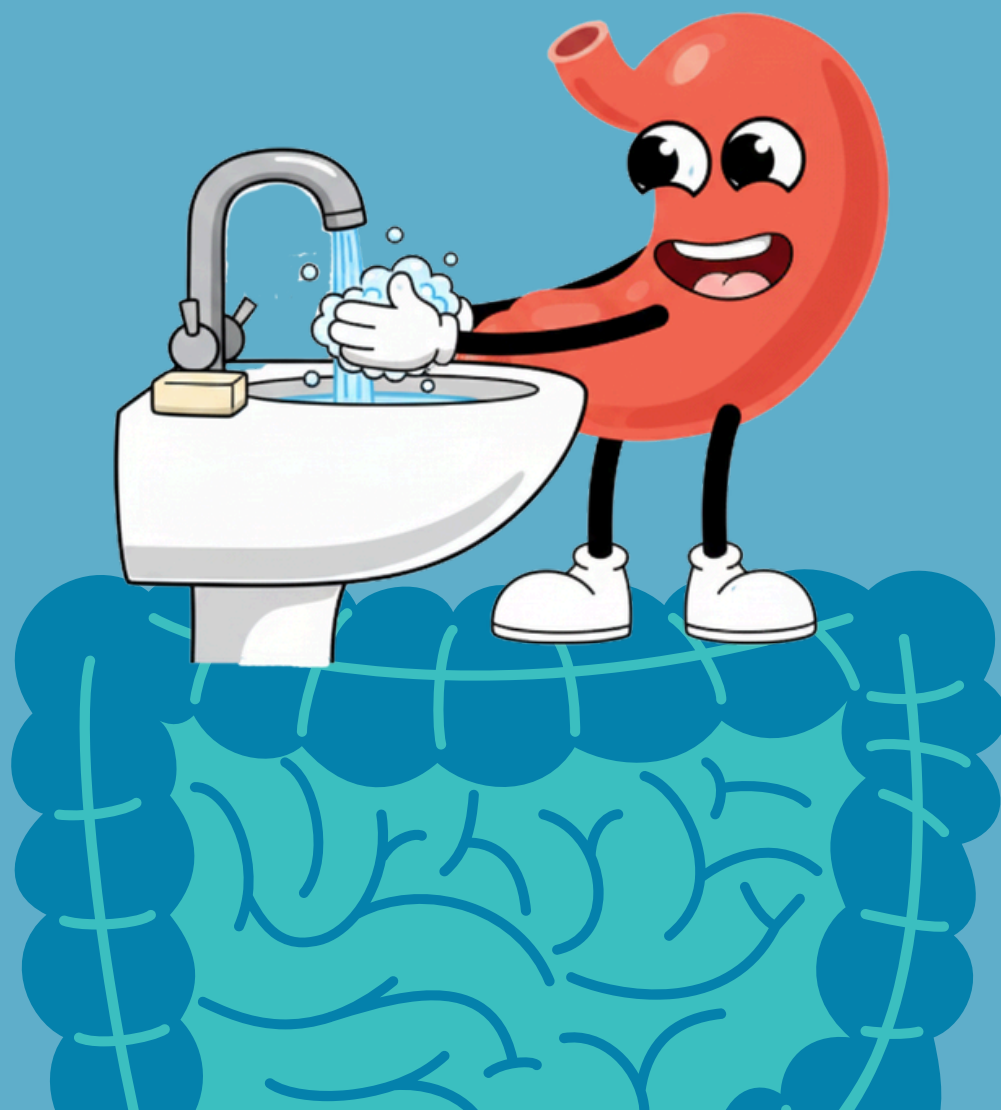
REALIZAR EJERCICIO FÍSICO

Mover tu cuerpo activa el intestino, mejora la digestión y ayuda a prevenir complicaciones en tu salud



MANTENER BUENOS HÁBITOS DE HIGIENE

Lavarte las manos antes de comer y después de ir al baño previene infecciones digestivas y protege tu salud



ENDOVÍDEO 2.000 Ltda
Unidad Especializada
en Salud Digestiva

EVITAR EL ESTRÉS Y EL NERVIOSISMO

El descanso adecuado, dormir bien y tomarte el tiempo para comer con calma y masticar correctamente ayudan a prevenir molestias





ENDOVÍDEO 2.000 Ltda
Unidad Especializada en Salud Digestiva

Te damos los mejores
consejos para cuidar tu
salud digestiva

¡SIGUENOS PARA MAS!

