



Combate el estreñimiento

Algunas recomendaciones para mejorar esta condición incómoda y poco saludable.



Causas

Algunas de las causas a manejar

01

Sententarismo

Alimentación inadecuada y
falta de líquido

02

03

Estrés e indisciplina para ir al
baño

Síntomas

Aprende a reconocerlos.

01

No estás logrando evacuar
diariamente

Pesadez e inflamación abdominal

02

03

Heces duras, secas o grumosas y
sensación de no haber evacuado
completamente

Tener movimiento corporal o realizar ejercicios es vital. Puedes realizar actividades recreativas como bailar o caminar al aire libre o hacer ejercicio de 3 a 5 veces a la semana.



Recomendaciones

Realiza actividad física



Alimentación adecuada

Evita comidas chatarras y ultraprocesadas

Agrega a tu alimentación mayor cantidad de verduras y frutas, tienen propiedades antioxidantes, contienen vitaminas y minerales, un alto contenido en fibras.



Cereales integrales y granos

Consumir 8 vasos del agua al día

No a las harinas y azúcares
refinados

Elimina las gaseosas y bebidas
envasadas

Disminuye tus niveles de estrés

Tratar de llevar una vida más calmada colabora con nuestro cuerpo. Nuestras células y órganos lo agradecerán.

La meditación es una de las mejores herramientas para bajar nuestros niveles de estrés y ansiedad, practicarla diariamente es lo ideal.



Complementa con los siguientes suplementos nutricionales



Magnesio en polvo. Diluir en un té.

Enzimas de plantas para mejorar la digestión



Suplementos vitamínicos y herbolarios

FABIOLA PÉREZ
OLALDE

Compra mi libro:
Decídete por tu salud
www.fabiolaperezolalde.com



FABIOLA PEREZ
LIFE COACH

¡Decídete
por
tu salud!



FABIS CHOICE