

¿CÓMO MEJORAR LA SALUD CARDIOVASCULAR?



En la actualidad, la principal causa de muerte, en México y en el mundo, son las enfermedades cardiovasculares. Por eso te compartimos algunas recomendaciones para mantener tu corazón en óptimas condiciones:

- Evita fumar: después de 1 año de haber eliminado el tabaco se puede reducir hasta en un 50% el riesgo de infarto.
- Practica ejercicio aeróbico: por ejemplo caminar, correr o saltar la cuerda, para mejorar la circulación sanguínea y fortalecer el corazón.
- Incluye una dieta mediterránea: basada en el consumo de cereales integrales, frutas y verduras, lácteos descremados, carnes blancas y grasas saludables como aceite de oliva.
- Consume probióticos: como los **Lactobacillus casei Shirota**, presentes en lácteos fermentados, pues ayudan a mantener niveles adecuados de presión arterial y disminuir la absorción de colesterol a nivel intestinal.

¡Cuida tu corazón con hábitos saludables y goza de una excelente calidad de vida!

Bacterias en la microbiota intestinal



¡Pedidos en línea ahora disponible

Durango!

¡Vea volúmenes pasados aquí!

Hábitos saludables



Lavado de manos



Alimentación
Correcta



Yakult



Yakult México Oficial

Yakult

www.yakult.com.mx