

# ¿CÓMO MEJORAR LA SALUD CARDIOVASCULAR?

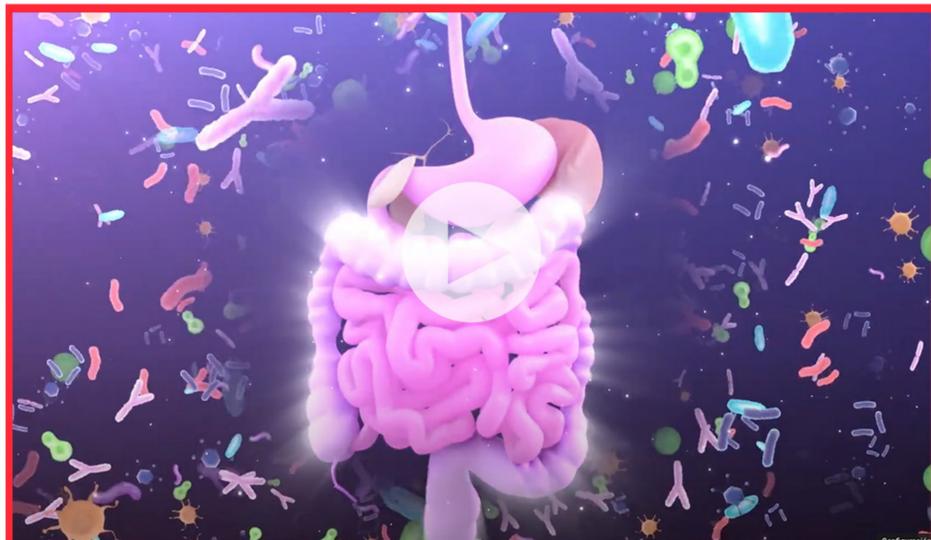


En la actualidad, la principal causa de muerte, en México y en el mundo, son las enfermedades cardiovasculares. Por eso te compartimos algunas recomendaciones para mantener tu corazón en óptimas condiciones:

- 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](http://www.yakult.com.mx)