LA PREVENCIÓN ES FUNDAMENTAL

Salud Gastro Intestinal

Tu salud gastrointestinal habla de vos. Éstos órganos no solo procesan alimentos: **regulan las defensas**, influyen en el estado de ánimo y reflejan tu estilo de vida.

Hábitos simples y chequeos oportunos para prevenir enfermedades del tracto intestinal:

Alimentación consciente

- Más fibra (frutas, verduras, legumbres).
- Menos ultraprocesados y grasas saturadas.
- Hidratate adecuadamente.

Actividad física regular

- Evitá el sedentarismo prolongado.
- No fumes y moderá el alcohol.

Chequeos médicos

- Desde los 45 años, o antes si hay antecedentes.
- Cuidar tu intestino es cuidar tu bienestar integral.
- Agendá tu consulta médica.

Compartí este mensaje: la salud intestinal también se previene.

LAMUTUAL
Asociación Mutualista de Empleados del Banco de la Provincia de Buenos Aires

Tu salud **importa**. Hacelo por **vos**. Hacelo **hoy**.