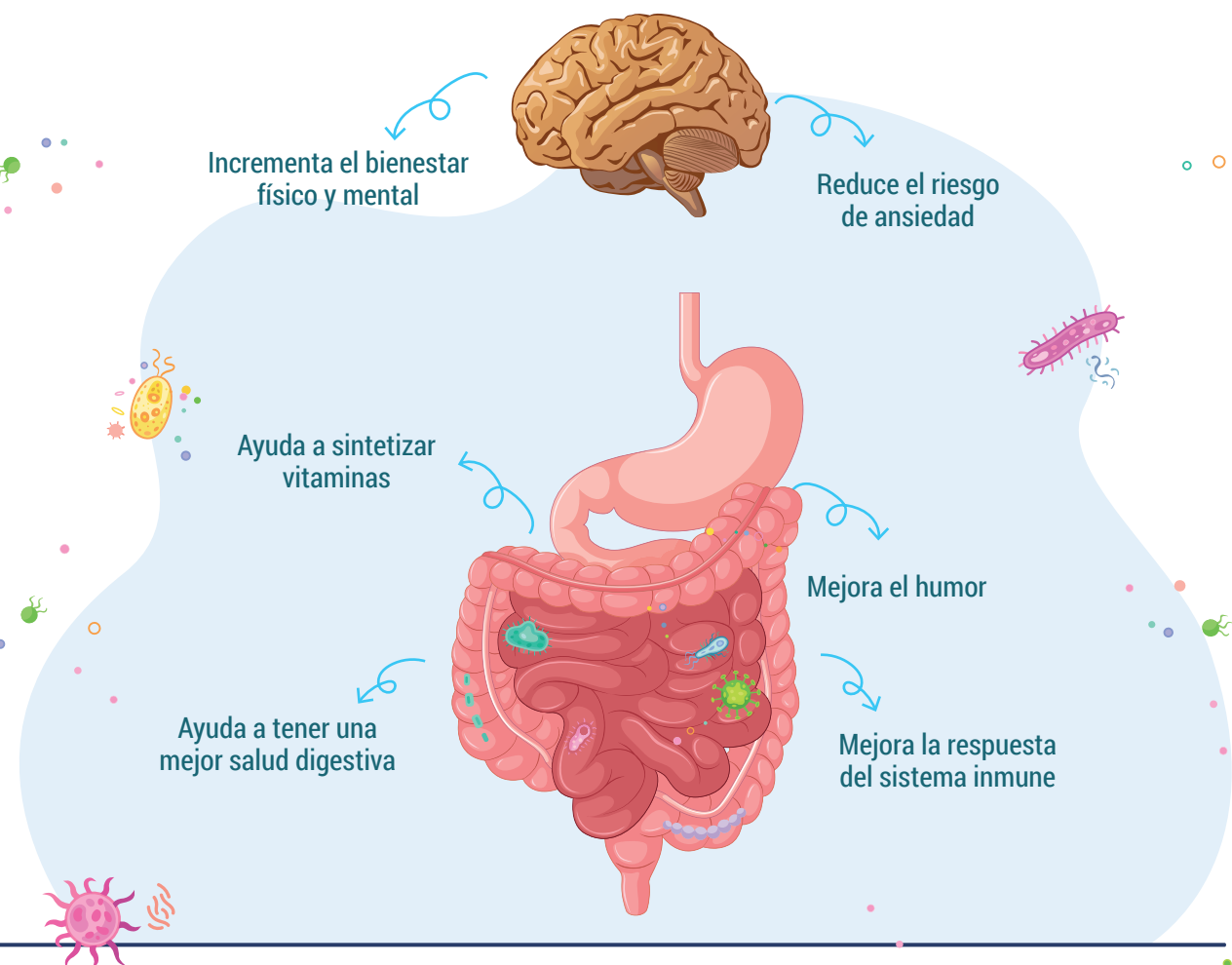


Es un complejo ecosistema de bacterias y microorganismos que habitan en nuestro intestino.

## ¿QUÉ FUNCIONES TIENE LA MICROBIOTA INTESTINAL EN NUESTRO CUERPO?

### AXIS CEREBRO - INTESTINO



## TIPS PARA CUIDARLA

- Lleva una dieta saludable, variada y balanceada.
- Toma suficiente agua simple (8 vasos al día).
- Realiza por lo menos 30 minutos de ejercicio al día y procura darte un tiempo para relajarte.
- Consume alimentos probióticos (yoghurt, kéfir, kombucha, etc) y prebióticos (frutas, verduras, leguminosas y granos enteros).
- Limita el consumo de café, tabaco y alcohol.

