

¿Solo fibra para combatir EL ESTREÑIMIENTO?



El consumo de fibra es esencial para combatir el estreñimiento, pero
¿sabías que
sin la suficiente cantidad de agua diariamente el efecto deseado no es positivo?

La interacción de la fibra con el agua aporta volumen a las heces que, en conjunto con los movimientos del intestino, permite que las deposiciones sean más blandas y se desplacen con mayor facilidad hasta ser evacuadas.



**SE IDENTIFICA,
ENTONCES,
LA ASOCIACIÓN DE
LA FIBRA CON
EL AGUA**



CONSUMAMOS

ENTRE 1.5 A 2 LITROS DE LÍQUIDOS **DIARIAMENTE**

(Incluye agua pura, infusiones, refrescos caseros, etc. **Todos bajos o sin azúcar**)



Recuerda que **los alimentos** también nos proveen de agua, sobre todo las **frutas y verduras**.
Con ellas nos llenamos, no solo de vitaminas y minerales, sino también de **AGUA Y FIBRA**.

iEl pack completo!

