



Para que tu aparato digestivo funcione bien, sigue estas normas:

1. No comas ni bebas demasiado.
2. Mastica bien los alimentos.
3. Cepíllate los dientes y visita al dentista cada seis meses.
4. Come a horas fijas.
5. No hagas ejercicio intenso tras comer.
6. Evita los disgustos a la hora de comer.
7. Evita el estreñimiento.

