**Amiga date cuenta, tu salud digestiva es clave para una vida plena y saludable**

****

**Ciudad de México, 25 de marzo de 2025.-** ActiviaⓇ, la marca líder en el segmento de la salud digestiva, busca concientizar a las mujeres jóvenes sobre el consumo diario de probióticos, como parte de una alimentación y estilos de vida saludables para mejorar su salud digestiva.

Como parte de su mensaje central “Amiga date cuenta”, ActiviaⓇ busca recordar a las mujeres que, los malestares digestivos como inflamación, tránsito lento, gases, ruido y malestar, pueden afectar significativamente la calidad de vida impidiendo en ocasiones el disfrutar de actividades cotidianas y sociales.

Los probióticos ActiRegularisⓇ exclusivos de ActiviaⓇ, pueden ayudarnos a mantener un equilibrio en la microbiota intestinal, antes flora intestinal, lo que nos puede ayudar a disminuir la frecuencia de estos 5 malestares digestivos. Es importante recordar que aproximadamente el 70% de nuestro sistema inmune se encuentra en el intestino por lo que una microbiota equilibrada también nos puede ayudar a fortalecer el sistema inmunológico.

En Activia®, creemos que todo empieza desde dentro y que, contar con una óptima salud digestiva, es fundamental para el bienestar general. Por eso, te compartimos algunos consejos para incluir ActiviaⓇ en tu alimentación diaria:

* Toma un yoghurt ActiviaⓇ al día, puedes consumirlo durante cualquier momento, como complemento de tu desayuno favorito o snack .
* Mezcla ActiviaⓇ Natural sin endulzar con tus frutas favoritas para crear un delicioso y nutritivo bowl para desayunar o cenar.
* Añade ActiviaⓇ a tus smoothies y batidos para incluir extra de probióticos.
* Utiliza ActiviaⓇ como base para tus aderezos y acompaña tus ensaladas con probióticos.

Conoce el portafolio de ActiviaⓇ y síguenos en redes sociales donde podrás descubrir más consejos para mantener una salud digestiva óptima:

Instagram: [@ActiviaMX](https://www.instagram.com/activiamx/)

Facebook: [@ActiviaMX](https://www.facebook.com/activiamexico)

**¡Prueba sus diferentes sabores y disfruta de sus beneficios!**

***#ActiviaFunciona***

***#AmigaDateCuenta***

\_\_\_

Monserrat Montes

55 6046 6501