

**Yakult : un allenamento quotidiano per la salute del tuo intestino / Yakult Italia.**

**Contributors**

Yakult Italia.

**Publication/Creation**

[Place of publication not identified] : Yakult Italia, 2011.

**Persistent URL**

<https://wellcomecollection.org/works/djshh88w>

**License and attribution**

Conditions of use: it is possible this item is protected by copyright and/or related rights. You are free to use this item in any way that is permitted by the copyright and related rights legislation that applies to your use. For other uses you need to obtain permission from the rights-holder(s).

**wellcome  
collection**

Wellcome Collection  
183 Euston Road  
London NW1 2BE UK  
T +44 (0)20 7611 8722  
E [library@wellcomecollection.org](mailto:library@wellcomecollection.org)  
<https://wellcomecollection.org>



La corsa è un'attività che richiede passione e impegno. Chi sceglie di correre lo fa con la consapevolezza di fare qualcosa di utile per la propria salute. Per questo **Yakult**, che da sempre crede nell'importanza di uno stile di vita sano, ha scelto di dedicare un'attenzione speciale a chi corre.

Numero Verde  
**800-987000**  
[www.yakult.it](http://www.yakult.it)

**Yakult**  
buongiorno salute.



**YAKULT, un ALLENAMENTO  
QUOTIDIANO per la salute  
del tuo intestino.**



05/2011

## L'importanza di un intestino **in forma**.

Uno stile di vita attivo, un'alimentazione sana ed equilibrata e un adeguato riposo aiutano a mantenere la salute dell'intestino e, in generale, il benessere dell'intero organismo. A volte, però, un eccessivo stress psicofisico, legato ad esempio ad un allenamento troppo intenso, può influenzare la salute dell'intestino e quindi ridurre le difese immunitarie. È proprio in queste situazioni che l'intestino dell'atleta può ricevere un valido aiuto dai **probiotici**.



## Ma cosa sono i **probiotici**?

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) definisce i probiotici come microrganismi vivi che, se assunti in quantità sufficienti, conferiscono un beneficio alla salute dell'organismo.



Non tutti i probiotici sono uguali e non tutti sono in grado di svolgere gli stessi compiti. Il fermento probiotico **Lactobacillus casei Shirota (LcS)**, esclusivo di Yakult, ha una marcia in più rispetto ai comuni fermenti lattici: supera la barriera

acida dello stomaco e arriva vivo e attivo in quantità adeguate nell'intestino. E li contribuisce a mantenere in equilibrio la flora batterica intestinale, fondamentale per la salute dell'intestino e il benessere generale di tutto l'organismo. E un intestino sano:

- **supporta il sistema immunitario,**
- **favorisce una corretta digestione,**
- **aiuta la regolarità intestinale.**

## L'intestino **si può allenare**?

In un certo senso, sì. Con una bottiglietta di Yakult al giorno, come parte integrante di un'alimentazione sana e bilanciata. Chi meglio di uno sportivo può comprendere l'importanza di praticare con costanza una buona abitudine? La salute dell'organismo non è frutto di ricette magiche, è un obiettivo che si deve perseguire con pazienza, giorno dopo giorno. Per questo Yakult si presenta in confezioni da 7 bottigliette, una per ogni giorno della settimana. Ogni bottiglietta contiene almeno 6,5 miliardi di fermenti probiotici LcS. È un sorso di benessere adatto a tutti, dai bambini agli anziani\*. Non contiene conservanti e coloranti. Inoltre, è senza glutine.



\*Non adatto a persone allergiche al latte vaccino. Per i bambini si consiglia di introdurre il prodotto a partire dall'assunzione di una dieta solida.