



Identifica y Controla

Muchos de los **síntomas** pueden pasar desapercibidos por años o se los **confunde con otras enfermedades**



Fatiga



Estreñimiento



Uñas quebradizas



Intolerancia al frío



Dolor muscular



Depresión



Aumento de peso



Piel seca



Caída de cabello



Aliméntate Bien

Un **plan alimentario** sano apoyará el correcto funcionamiento del **eje tiroideo**.



#1PastillaAlDía

L M M J V S D



Ejercítate y Relájate

El ejercicio sobre todo **cardiovascular** y el **yoga** son dos de las mejores técnicas para mantener la glándula tiroides en su **estado normal**.



La Vela (Sarvangasana)



El arado (Halasana)



Camello (Ushtrasana)



Cobra (bhujangasana)

El **yoga terapéutico** es complementario a la práctica de las asanas para una mejor **regulación de la tiroides** y de los **órganos afectados**.

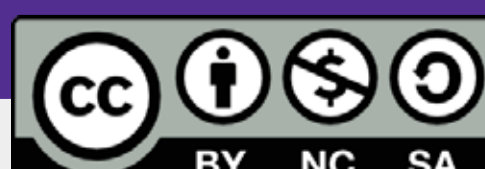
Si te identificas con **5 o más síntomas**, o conoces a alguien cercano que los padezca.

CONSULTA A UN MEDICO ESPECIALISTA

Si has encontrado útil esta información compártela con los demás.



Para más información sobre la tiroides consulta con nuestro sitio periódicamente.



www.1voz.com.ec