

## ۶ نشانه که بدن شما به پروبیوتیک نیاز دارد

وقتی در مورد باکتری‌ها صحبت می‌کنیم بیشتر مردم به یاد باکتری‌های مضر می‌افتند. هرچند باکتری‌ها موجب بسیاری از بیماری‌ها می‌شوند اما گروه‌هایی از آنها نیز برای سلامتی ما بسیار مفیدند. به این دسته از باکتری‌ها پروبیوتیک گفته می‌شود.

### مشکلات معده شکمی

نفخ، یبوست، اسهال  
و کرامپ‌های شکمی



### خواب ناکافی



### مشکلات پوستی



### اشکال در کنترل وزن



میل شدید به  
مواد قندی



تغییرات ناگهانی  
خلق و خو



