

【好聰敏3益生菌】含多少菌數才有調整體質的功效呢？

益生菌菌數不是越多越好，數量適當最重要，調整有感會依照狀況的不同，也因人而異，調整體質有感約四週，幫助維持消化道機能 and 使排便順暢約是二至三週。

消化道要達到菌叢生態平衡，每天至少食用100億的數量定殖，才能達到平衡的功效。

好聰敏3每一小包的菌數為280億，可達到每天食用100億的需求，每天食用一包益生菌輕鬆改變菌叢生態，達到平衡機制。

好聰敏3益生菌專利菌株必須在「健康腸道」的情況下較容易能發揮功效，如有排便不順，請先針對排便調整，建議食用好聰敏S消化菌調整消化排便。

好聰敏3益生菌所使用的益生菌菌是乳酸菌，具有身分證的專利菌株，經過各項安全檢查與規範保障，可以長期安心食用。

調整期間天天持續食用好聰敏3益生菌一天1包，調整後可轉保養階段，2-3天食用1包好聰敏3來保養健康。