



TIPY NA VYPRÁZDŇOVANIE

✘ 6 najčastejších chýb

&

✓ Ako ich opraviť

CHYBA

Napínanie sa alebo zadržiavanie dychu



SPRÁVNE

Otvorte ústa, zhlboka sa nádychnite a povedzte "Grrr"

CHYBA

Ignorovanie potreby alebo zadržiavanie



SPRÁVNE

Chod'te, keď sa objaví potreba, ideálne denne

CHYBA

Tvrdá stolica alebo 'králičie bobky'



SPRÁVNE

Stolica konzistencie mäkkého banána

Typ III a IV podľa Bristolskej škály stolice

CHYBA

Konzumácia spracovaných a potravín spôsobujúcich zápchu



SPRÁVNE

Konzumácia celozrnných potravín s dostatkom vlákniny

Cleveland Clinic odporúča 14 g / 1000 kalórií denne

CHYBA

Sťahovanie/zatínanie svalov panvového dna, análneho otvoru alebo kolien



SPRÁVNE

Uvoľnenie svalov panvového dna, uvoľnenie análneho otvoru, koliená od seba

CHYBA

Rovné, vzpriamené držanie tela



SPRÁVNE

Vyvýšena poloha kolien pomáha ľahšie vyprázdňovať stolicu

