



WSKAZÓWKI ODNOŚNIE WYPRÓŻNIANIA



6 najczęstszych błędów i jak je naprawić



BŁĄD

Straining or holding your breath



PRAWIDŁOWE

Otwórz usta, weź głęboki oddech i powiedz „Grrr”

BŁĄD

Ignoring the urge or putting it off until later



PRAWIDŁOWE

Idź, gdy pojawi się pierwszy sygnał, najlepiej codziennie

BŁĄD

Hard poop or rabbit pellets



PRAWIDŁOWE

Kupa jak gąbczasty banan

Typ III i IV w Bristolskiej Skali Uformowania Stolca

BŁĄD

Eating processed and constipating foods



PRAWIDŁOWE

Spożywanie pełnowartościowej żywności z dużą ilością błonnika

Klinika Cleveland zaleca 14g/1000 kalorii dziennie

BŁĄD

Clenching pelvic floor muscles, anus, or knees



PRAWIDŁOWE

Relaxe os músculos do assoalho pélvico, ânus aberto, separe os joelhos

BŁĄD

Straight, erect posture



PRAWIDŁOWE

Kucanie wspomaga wypróżnianie

