

# 6 RÁÐ VIÐ TÚRVERKJUM



## Hvernig á að lifa með slæmum túrverkjum



### KÚKA

Hægðartregða getur gert þig enn slappari

.....

### NÆG VÖKVAINNTAKA

Ef þú drekkur ekki nóg af vatni þá geta krampar, uppþemba og óþægindi orðið verri

.....

### HREYFING

Að liggja í rúminu allan daginn er yfirleitt ekki það besta

.....

### HITI

Heitt bað, hitapoki, og volgar vatnsflöskur

.....

### STUÐNINGUR

Stuttbuxur/leggings með góðum stuðningi

.....

### SVEFN

Of lítill svefn getur gert fólk mun næmara fyrir sársauka



### STAÐREYND

Sársaukalausar daglegar hægðir án þess að þú þurfir að rembast og líta út eins og þroskaður banani

.....

### STAÐREYND

Hæfileg vökvainntaka hjálpar þörmunum að starfa rétt

.....

### STAÐREYND

Léttar teygjuæfingar, göngutúr og jóga geta hjálpað þér að líða betur og aukið orku þína

.....

### STAÐREYND

Hiti á neðanverðan kvið og mjóbak geta hjálpað að minnka sársauka og þrýsting

.....

### STAÐREYND

Stuttbuxur sem eru með góðan stuðning við neðanverðan kvið og rass geta hjálpað við krömpum

.....

### STAÐREYND

Reyndu að ná 8 tíma svefni á hverri nóttu

