



MOČÍTE ŠPATNĚ?

× 6 běžných chyb

CHYBA

Namáhání nebo zadržování dechu

CHYBA

"Zastavte a začněte"
močení

CHYBA

Spěchání na záchod.
Tvůj močový měchýř je šéf!

CHYBA

Chodit na záchod méně než 2
hodiny nebo více než 4 hodiny
mezi návštěvami
(zdraví dospělí bez lékařských problémů)

CHYBA

Chodit více než jednou v noci
(kromě těhotenství nebo po 65 letech)

CHYBA

Dovolit moči se koncentrovat



Jak je opravit



SPRÁVNĚ

"povolit" a uvolnit svaly
pánevního dna

SPRÁVNĚ

Nechte moč proudit v jednom
pevném, rovnoměrném proudu

SPRÁVNĚ

Močte kdykoli a kdekoli si
vyberete. **JSTE šéfem!**

SPRÁVNĚ

Močte každé 3-4 hodiny
během dne

SPRÁVNĚ

Ideálně spát celou noc

SPRÁVNĚ

Dostatečně hydratujte,
aby byla vaše moč zdravá.

