

# KAKA YAPMANIN DAHA İYİ YOLU



## 6 Yaygın Hata



## Nasıl Düzeltilir



### HATA

İkinkmak ve  
Nefesini tutmak



### DOĞRU

Ağzını aç, derin  
bir nefes al ve "Grr" de

### HATA

Sıkışmayı görmezden gelmek  
veya daha sonraya ertelemek



### DOĞRU

Sıkışma sinyali hissettiğinde  
git, İdeali günlük olması

### HATA

Sert kaka veya  
Tavşan kakası topları



### DOĞRU

Yumuşacık bir muz gibi kaka yapın

*Bristol Kaka Skalasında Tip III ve Tip IV*

### HATA

İşlenmiş ve kabızlığa  
neden olan yiyecekler yemek



### DOĞRU

Bol lifli bütün gıdaları yemek

*Cleveland Clinic, günde 14g/1000 kalori tavsiye ediyor*

### HATA

Pelvik taban kaslarını,  
anüsü veya dizleri sıkıca sıkma



### DOĞRU

Pelvik taban kaslarını gevşetin,  
anüsü açın, dizleri genişletin

### HATA

Düz , dik  
duruş



### DOĞRU

Çömelme kakanın daha  
kolay çıkmasına yardımcı olur

