

# ЛУЧШИЙ СПОСОБ ОПОРОЖНИТЬСЯ

## ✘ 6 распространенных ошибок и как их исправить ✔

### ОШИБКА

Напрягаться или задерживать дыхание

.....



### ПРАВИЛЬНО

Откройте рот, сделайте глубокий вдох и произнесите "Гррр"

.....

### ОШИБКА

Игнорировать позыв или откладывать их на потом

.....



### ПРАВИЛЬНО

Опорожняйтесь, когда возникает позыв, в идеале - ежедневно

.....

### ОШИБКА

Твердые какашки или кроличьи гранулы

.....



### ПРАВИЛЬНО

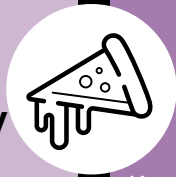
Какайте как мягкий банан  
*Тип III и IV по Бристольской шкале кала*

.....

### ОШИБКА

Употреблять обработанную пищу и продукты, вызывающие запор

.....



### ПРАВИЛЬНО

Питайтесь цельными продуктами с большим количеством клетчатки  
*Клиника Кливленда рекомендует 14 г/1000 калорий в день*

.....

### ОШИБКА

Сжимать мышцы тазового дна, ануса или коленей

.....



### ПРАВИЛЬНО

Расслабьте мышцы тазового дна, откройте анус, расширьте колени

.....

### ОШИБКА

Прямая осанка



### ПРАВИЛЬНО

Приседание способствует более легкому выходу кала