

КРАЩИЙ СПОСІБ ВИПОРОЖНИТИСЯ

✘ 6 поширених помилок і як їх виправити ✔

ПОМИЛКА

Напруга або затримка дихання

.....



ПРАВИЛЬНО

Відкрийте рот, глибоко вдихніть і скажіть «Гррр»

.....

ПОМИЛКА

Ігнорування бажання або відкладання його на потім

.....



ПРАВИЛЬНО

Випорожняйтесь, коли сигналізує бажання, в ідеалі щодня

.....

ПОМИЛКА

Тверді какашки або гранули з кролика

.....



ПРАВИЛЬНО

Какайте, як м'який банан

Тип III і IV за Брістольською шкалою кала

.....

ПОМИЛКА

Вживання оброблених продуктів і продуктів, що викликають запор

.....



ПРАВИЛЬНО

Вживання цільної їжі з великою кількістю клітковини

Клініка Клівленда рекомендує 14 г/1000 калорій на день

.....

ПОМИЛКА

Стискання м'язів тазового дна, заднього проходу або колін

.....



ПРАВИЛЬНО

Розслаблення м'язів тазового дна, розкриття заднього проходу, розведення колін

.....

ПОМИЛКА

Пряма, випрямлена постава



ПРАВИЛЬНО

Присідання допомагає легше виходити калу