

# LEPSZY SPOSÓB NA KUPE

## 6 najczęstszych błędów i jak je naprawić

### BŁĄD

Nabieranie lub wstrzymywanie oddechu



### PRAWIDŁOWE

Otwórz usta, weź głęboki oddech i powiedz „Grrr”

### BŁĄD

Ignorowanie parcia lub odkładanie go na później



### PRAWIDŁOWE

Idź, gdy pojawi się pierwszy sygnał, najlepiej codziennie

### BŁĄD

Twarda kupa lub jak bobki królika



### PRAWIDŁOWE

Kupa jak gąbczasty banan

*Typ III i IV w Bristolskiej Skali Uformowania Stolca*

### BŁĄD

Spożywanie przetworzonej żywności która powoduje zaparcia



### PRAWIDŁOWE

Spożywanie pełnowartościowej żywności z dużą ilością błonnika

*Klinika Cleveland zaleca 14g/1000 kalorii dziennie*

### BŁĄD

Zaciskanie mięśni dna miednicy, odbytu lub kolan



### PRAWIDŁOWE

Relaxe os músculos do assoalho pélvico, ânus aberto, separe os joelhos

### BŁĄD

Prosta, wyprostowana postawa



### PRAWIDŁOWE

Kucanie wspomaga wypróżnianie