

મળ- વાહુટ

સ્વસ્થ પેલ્વિક ફ્લોર સ્નાયુઓ તમને જ્યાં તમે પસંદ કરો છો, જ્યારે તમે પસંદ કરો છો ત્યાં પીડા, લીક અથવા દબાણ વિના મળ કાઢવામાં મદદ કરે છે!

પેલ્વિક ફ્લોર ભૌતિક વ્યાયામ ટીપ્સ

પેલ્વિક ફ્લોર વ્યાયામ તમને પીડાદાયક પેટનું ફૂલવું, લિક્વેજ અને અકળામણ વિના તમારું શ્રેષ્ઠ જીવન જીવવામાં મદદ કરે છે!

લક્ષ્ય

જે અંદર જાય છે તે બહાર આવતા મળ ના પ્રકાર નક્કી કરે છે

3x/દિવસ



3x/અઠવાડિયે



દ્રાવ્ય + અદ્રાવ્ય ફાઇબર



20-30 મિનિટ પકડી રાખવાની સક્ષમતા



મળના પ્રકાર

ઝાડા કાબૂમાં રાખવું વધુ મુશ્કેલ છે

સૂપી અને વહેંતું



નરમ અને સ્કિવશી



સખત ગોળીઓ



સંપૂર્ણપણે ખાલી

આપણે કેવી રીતે મળને સાફ કરીએ છીએ તે બધું સરળતાથી બહાર કાઢવામાં મદદ કરી શકીએ છીએ

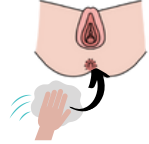
ઉભા પગે બેસવું



મળનું ખીસૂ રોકવા માટે રેક્ટોસીલ સ્પિલન્ટિંગ



ગુદાને આરામ કરો અને ધીમેધીમે સાફ કરો



શાંત રહેવાની વિનંતી કરો

આપણી પેરાસિમ્પેથેટિક નર્વસ સિસ્ટમ આપણને મળ નિયંત્રિત કરવામાં મદદ કરે છે

માનસિકતા કે તમે તેને પકડી શકો છો



પેરીનેલ દબાણ



ડાયાફ્રામેટિક શ્વાસ

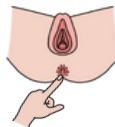


ટેનિસ બોલ પર બેસો

પેલ્વિક ફ્લોર સ્નાયુનો ટોન બનાવો



ગુદા ખોલવા અને બંધ કરવાની પ્રેક્ટિસ કરો



ચેતાસ્નાયુ વિદ્યુત ઉત્તેજના



વ્યાયામ

પેલ્વિક ફ્લોર સ્નાયુઓ મળ ક્યારે અને ક્યાંથી બહાર નીકળે છે તેનું નિયંત્રણ કરે છે

મફત ડે-ડઆઉટ્સ અને વિડિઓઝ



@pluckshah
Mumbai/Pune



myPFM®