

EEN BETERE MANIER OM STOELGANG TE MAKEN

X 6 veelvoorkomende fouten en hoe je ze kunt corrigeren ✓

FOUT

Opspannen of je adem inhouden



JUIST

Open je mond, haal diep adem en zeg "Grrr"

FOUT

De drang negeren of uitstellen tot later



JUIST

Ga wanneer je aandrang voelt, idealiter dagelijks

FOUT

Harde stoelgang of konijnenkeutels



JUIST

Stoelgang zoals een "squishy banana"

Type III en IV op de "Bristol Stool Scale"

FOUT

Bewerkt en constiperend voedsel eten



JUIST

Onbewerkt voedsel eten met veel vezels

Onderzoek beveelt 14g/1000 calorieën per dag aan

FOUT

Aanspannen van de bekkenbodemspieren, anus of benen



JUIST

Bekkenbodemspieren ontspannen, anus openen, benen openen en ontspannen

FOUT

Rechte wc- houding



JUIST

Squat-houding helpt om de stoelgang gemakkelijker naar buiten te laten glijden