

# BOLJI NAČIN ZA NUŽDU

## x 6 uobičajenih pogrešaka i kako ih popraviti ✓

### GREŠKA

Napor ili zadržavanje daha



### TOČNO

otvori usta, udahni duboko i reci "Grrr"

### GREŠKA

Zanemarite poriv ili ga odložite za kasnije



### TOČNO

prepustite se nagonu, idealno svakodnevno

### GREŠKA

čvrsta stolica ili male "kuglice"



### TOČNO

konzistencija bi trebala biti poput pire banane  
*Tipovi III i IV na Bristolskoj skali stolice*

### GREŠKA

gotova hrana i hrana koja "zatvara"



### TOČNO

svježa, cjelovita hrana i puno vlakana  
*Klinika Cleveland preporučuje 14 g/1000 kalorija dnevno*

### GREŠKA

Napetost u zdjeličnom dnu, anusu ili koljenima



### TOČNO

opustite dno zdjelice, koljena i otvorite anus

### GREŠKA

ravan, uspravan položaj



### TOČNO

položaj u čučnju pomaže pri odlaganju stolice