

Væske og motion

Den væske du drikker tæller med i kroppens væskebalance.

Din tyktarm opsuger meget af den væske.

Drikker du for lidt, er der ikke nok væske til at sikre afføringen en passende konsistens. På den måde kan du opleve, at din afføring bliver tør og hård.

Det anbefales at drikke min. 1,5 L om dagen.

Hvis du træner, skal der mere til.



MOTION

Fysisk aktivitet er med til at sætte gang i din tarms bevægelser.

På den måde kan du sætte gang i fordøjelsen ved at dyrke motion.

Det anbefales at være aktiv 30 minutter om dagen.

Lyt til din krop. Se på din afføring.

Tegn på væskemangel kan være, at du oplever mundtørhed eller koncentreret mørk urin. Andre tegn på for lidt væske kan være hovedpine og svimmelhed.

Er du i tvivl, kan du tale med din læge.

Kirstine Hardam A/S

Fabersvej 15, 7500 Holstebro

Tlf.: 97 42 32 33 · Mail: post@hardam.dk · Web-shop: www.hardam-shop.dk