

## Forebyggelse af forstoppelse

For at behandle evt. forstoppelse, er det vigtigt at kende forhistorien.

Hvordan lever du dit liv, og hvilke områder af de 9 faktorer skal du justere på.

Lyde og lugte fra afføring er tabubelagte og derfor taler mange ikke om deres problem. At tale om det kan være en vigtig ting, for at få problemet løst.



### Gode Råd

- Drik rigeligt
- Spis fiberrigt
- Bevæg dig, gå, løb , svøm
- Indøv gode toiletvaner, giv dig god tid og gør det samme tid hver dag
- Sid rigtigt på toilettet
- Træn din bækkenbund – både mand og kvinde
- Søg ALTID læge, hvis du ser blod i afføringen.

Skulle du have lyst til at læse mere, kan du finde mere om emnet på linket her:

[Maveguiden.dk](http://Maveguiden.dk)

**Kirstine Hardam A/S**

Fabersvej 15, 7500 Holstebro

Tlf.: 97 42 32 33 · Mail: [post@hardam.dk](mailto:post@hardam.dk) · Web-shop: [www.hardam-shop.dk](http://www.hardam-shop.dk)