

Què puc fer per evitar el restrenyiment?

Ingereix aliments rics en fibra i líquids
Fruita seca (panses, figues), fruites fresques (taronja, kiwi), hortalisses, llegums i cereals



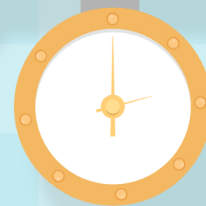
Assegura't la intimitat i un ambient tranquil

Fes activitat física de forma regular

El simple fet de passejar ajuda a mantenir el to d'alguns músculs implicats en l'evacuació

Mantingues uns horaris regulars i respecta els ritmes d'evacuació

Hi ha una relació temporal entre la ingestió d'aliments i el desig de defecar



Fes àpats amb un volum suficient de sòlids

Recorda que els efectes no són immediats



Infermera
virtual

www.infermeravirtual.com



COL·LEGI OFICIAL
INFERMERES I INFERMERS
BARCELONA