

# Què puc fer per evitar el restrenyiment?



## Ingereix aliments amb fibra i líquids

Fruita seca (panses, figues),  
Fruites fresques (taronja, kiwi),  
Hortalisses i llegums, i cereals



## Mantingues uns horaris regulars i respecta els ritmes de defecació

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



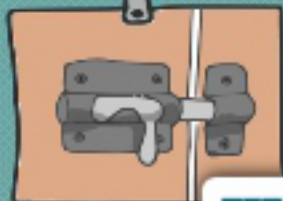
## Fes activitat física de forma regular

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



## Assegura't la intimitat Fes àpats amb un volum suficient de sòlids

Sinó no es produeix una distensió gàstrica que estimuli el trànsit del colón i afavoreixi l'avanç del bol fecal



## Els efectes no són immediats

