



Para pessoas que gostariam de avaliar a condição da obstipação.

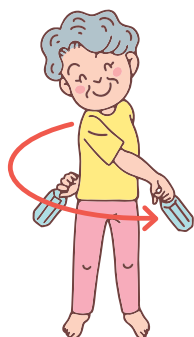
C

Para atingir a posição de tensão ao excretar, você deve fazer força no seu abdômen para estabilizar a sua cintura. De maneira inconsciente, esse treinamento vai fortalecer o seu abdômen e ajudará a aliviar a obstipação.

1 Exercício de torção de corpo (15 vezes)

Para estimular a sua bexiga com movimentos rítmicos

*Providencie duas garrafas de plástico com água.



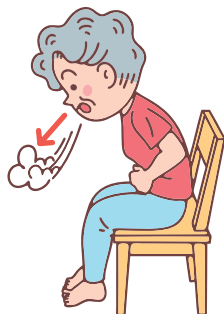
Fique de pé com as suas pernas alinhadas com os ombros.



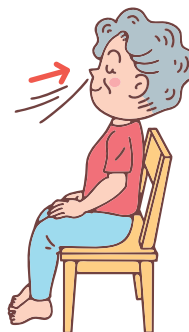
Gire o seu corpo para esquerda e para a direita enquanto segura uma garrafa PET em cada mão.

2 Respirar e inspirar (20 vezes)

Melhora o trânsito intestinal



Expirando todo o ar na sua barriga. (O estômago ficará esvaziado)



Tente inspirar o máximo de ar possível. (O estômago inflará.)

*Levante ambos os calcanhares