



العادات الغذائية و قاع الحوض Diet and Pelvic Floor



Pelvic Floor PT

ما يدخل أجسامنا من طعام و سوائل يؤثر على ما يخرج من أجسامنا من بول و براز. أثبتت الدراسات أن شرب لتر و نصف من الماء يوميا يقلل من فرصة الإصابة بالتهاب البول بنسبة ٥٠%. كما أن الحمية الغذائية التي لا تحتوي على ألياف بكميات مناسبة تتسبب بالأمساك الذي بدوره يتسبب بضغط كبير على عضلات قاع الحوض.

What goes in (food and drink) affects what comes out (pee and poop).

Recent research shows that drinking at least 1.5 liters/day of water can reduce urinary tract infection by 50.0%.

Not eating enough food with fibre can cause constipation puts an incredible amount of pressure on your pelvic floor.



*Like a sausage
but with cracks on the surface*

Doing well !



*Like a sausage
or snake, smooth & soft.*

**Woohoo!
These are the Best Poos Ever.**

البراز الطبيعي
Normal Stool pattern

