



Pelvic Floor PT

Let Yourself Rest

اسمحي لنفسك بالراحة

Do not compare yourself

لا تقارني نفسك بأحد

Walk 30 minutes Daily

المشي يوميا 30 دقيقة تقريبا

Note the Things you are Proud of

لاحظي الأشياء التي تفخري بها

Speak Kindly To Yourself

تكلمي بلطف مع نفسك

Eat Healthy Food Avoid Process and Artificial Sweeteners Food

كلي طعاما صحيا وابتعدي عن الأغذية و المحليات المصنعة

Perform Pelvic floor Exercises 3 times Daily

قومي بعمل تمارين قاع الحوض 3 مرات يوميا

Let go of Past Mistakes, Learn from Them

أتركي الأخطاء السابقة و اكتفي بالتعلم منها

Say Yes To Things You Love

قولي نعم للأشياء التي تحبينها

Read and Never Stop Learning

أقري و لا تتوقفي أبدا عن التعلم



حب الذات
Self Love