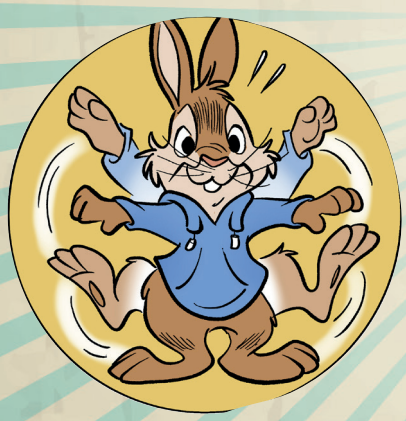
TULE HYVÄ KAKKA

KOKEILE KOROKETTA

Laita jalkojen alle koroke niin, että lonkat koukistuvat. Näin suoli suoristuu ja kakkaaminen helpottuu.

HIERO VATSAA

Kevyt vatsahieronta vähentää keski-vartalon jännitystä ja edistää ilman kulkemista suolistossa.



LISÄÄ LIIKETTÄ

Liike auttaa kakkaa eteenpäin suolessa. Vaihtele asentoa, liiku ja jumppaa!

MUISTA TANKATA VETTÄ

Riittävä vesi auttaa pitämään kakan pehmeänä. Lisää reilusti juomista etenkin, jos käytät kuitulisää!

KOKEILE KUITUJA

Kuitulisä tekee kovasta tai löysästä kakasta sujuvamman kakata.

P.S. ÄLÄ PANTTAA TAI PINNISTELE!

CP-LIITTO

VOIMAVARANA PERHE