



עוצר ביציאות?

# חייל! שפר יציאתך!

הגיוס לצבא גורם לשינויים רבים בחיים. החל מעומסים פיזיים מאתגרים וכלה בשינוי הרגלי אכילה הרגלי התרוקנות נכונים יכולים לסייע במניעת נזק לשרירי רצפת האגן. שרירים אלו הם הסוגרים של מערכת העיכול והשתן והם מהווים חלק ממה שמייצב את הגוף בכל פעילות שהיא

קחו איתכם טיפ לדרך :



בטרם ההתרוקנות יש לדאוג לשרפרף שיאפשר לברכיים להיות מעל גובה הירכיים, על הברכיים להיות קרובות, כפות רגליים רחוקות זו מזו והגוו מוטה לפנים. אם יש צורך ללחוץ, יש לנשוף אוויר בחוזקה תוך כדי הלחיצה. יש להקפיד על אכילה של מזון עשיר בסיבים, כדוגמת ירקות ופירות. פעילות גופנית אירובית סדירה מסייעת להתרוקנות קלה יותר

---

גיוס מוצלח! חזרו הביתה בשלום!