



# INIZIA

*da qui*

*con questi 9 semplici consigli  
noterai già la differenza!*

*(all'inizio ti sembrerà strano, ma poi  
ci farai l'abitudine)*

*Dott.ssa Marietti Angela*

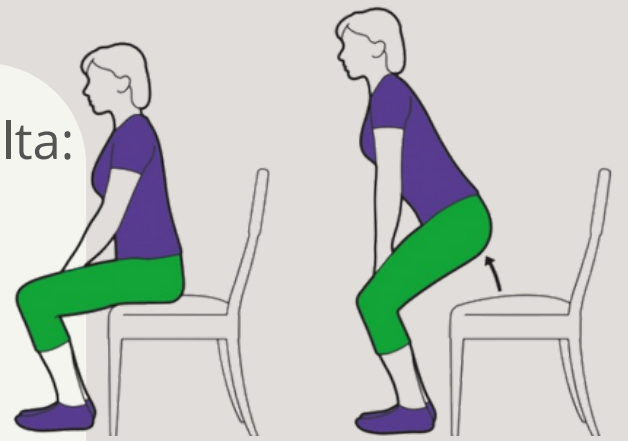




**CONTRAI IL PAVIMENTO PELVICO** ogni volta:

- prima di tossire o starnutire
- prima di alzarti da una sedia
- prima di fare uno sforzo  
poi rilassati.

Con solamente questa piccola e semplice attivazione tutta la postura ne trarrà beneficio!



Quando fai pipì assicurati di **NON SPINGERE** con l'addome e, non appena smetti di sentire l'urina scendere, asciugati e continua la tua giornata, pronto per la prossima pausa!



**NON INTERROMPERE IL FLUSSO:**  
fare pipì-stop NON allena il pavimento pelvico, anzi lo stressa ancora di più.

La pipì in squat è **NEMICA** del nostro pavimento pelvico!  
Cerca alternative più sicure per ridurla il più possibile: accovacciati con i piedi sulla tavoletta o puliscila bene e ricoprila di carta igienica in modo da sederti.



**NON TRATTENERE LA PIPÌ:** vai in bagno quando avverti lo stimolo, non aspettare che la tua vescica sia troppo piena!

**NO al “faccio la pipì per sicurezza”**  
Le uniche 'pipì preventive' concesse sono:  
-prima di dormire  
-prima e dopo un rapporto sessuale  
-prima di fare sport.  
Durante il resto della giornata, ascolta il tuo corpo e vai in bagno solo quando senti davvero il bisogno.

“  
ASPETTATE! FACCIAMO UNA  
PIPI'  
PREVENTIVA  
PRIMA DI USCIRE!  
”





**NON POSTICIPARE:**  
fai la cacca appena senti lo stimolo.

**USA UNO SGABELLINO** per i piedi quando fai la cacca, così le tue ginocchia saranno più alte rispetto alle anche. In questo modo allinei meglio il retto, facilitando l'evacuazione. Fidati sarà la svolta, non vorrai più farne a meno!



**CACCA IN POCCHI MINUTI:**  
appena fai la cacca, pulisciti per bene e alzati, non stare al telefono!

*questo è solo l'inizio!*

*se vuoi sapere come **ELIMINARE DEFINITIVAMENTE:***

*dolore alle mestruazioni*

*dolore durante i rapporti*

*cistiti e infezioni ricorrenti*

*stitichezza*

*perdita involontaria di urina*

*stimolo di urinare troppo spesso*

*e molto altro*

PARLIAMONE INSIEME!



scrivimi il tuo problema e ti aiuterò a capire  
cosa è meglio per te!