

Что делать если проблемно стало ходить в туалет?

В похудении иногда встречается, что стул становится реже! И на это есть причины, а точнее ошибки, которые допускаются в питании!

Но сначала, давайте разберем, как это «редко»

Нормой считается один раз в сутки. Больше двух суток считается не нормой!

Что влияет на поход в туалет?

1. Количество съеденной еды. Возможно до начала похудения Вы ели много. А когда начали худеть, размер порций стал на много меньше! И соответственно, в кишечнике не формируется достаточный позыв на дефекаций каловых масс.
2. Количество жидкости. К примеру вы на первой недели не имели проблем, так как из-за частого голода, много пили воды. В данный момент вы уже привыкли и не чувствуете голода а соответственно норма выпитой воды упала.
3. Клетчатка. Не просто так я делаю упор на каждый прием обеда - КРУПУ! А также ОВОЩИ! Если в вашем рационе мало крупы и овощей, то конечно, эта одна из причин! На вашей тарелки обязательно должны быть как овощи так и крупы! Ну и конечно, не забываете про орехи на завтрак!
4. Физические нагрузки. Если в день, вы не делаете шагов 8000 то причина также кроется и в этом! Мало делать одну зарядку в 15 минут а остальное время лежать на диване.

Подводя итог! Очень важно чтоб все эти пункты были у вас в полной норме! Нельзя пренебрегать даже одним!

Также никогда не пейте натощак или вообще, горячую воду! Иначе кишечник будет только сильнее всасывать и проблема станет еще больше!

Не забивайте пить натощак стакан теплой воды!

Если проблему не удастся решить, на завтрак, именно с утра натощак обязательно съешьте киви! А также можно банан!

На закрепление стула влияет кофе, крепкий чай, манная каша, рисовая крупа в любом виде.

Если при соблюдении выше перечисленных пунктов, вам ничего не помогает, нужно обратиться к доктору. Вам должны назначить пробиотики и пребиотики, после сдачи анализов и исследований причины.

Но не в коем случае не употребляйте любые слабительные средства для быстрого эффекта ! Вы можете себе очень навредить!

Последствия придут не сразу, а спустя время!