

# Què puc fer per evitar el restrenyiment?

**Ingereix aliments rics en fibra i líquids**  
Fruita seca (panses, figues), fruites fresques (taronja, kiwi), hortalisses, llegums i cereals



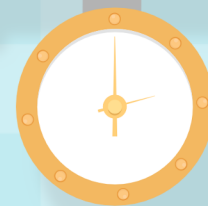
**Assegura't la intimitat i un ambient tranquil**

**Fes activitat física de forma regular**

El simple fet de passejar ajuda a mantenir el to d'alguns músculs implicats en l'evacuació

**Mantingues uns horaris regulars i respecta els ritmes d'evacuació**

Hi ha una relació temporal entre la ingestió d'aliments i el desig de defecar



**Fes àpats amb un volum suficient de sòlids**

**Recorda que els efectes no són immediats**