

WAYS TO A HEALTHIER GUT



Regular exercise and yoga help reduce constipation



Practice walking 3–4 times/week to relieve constipation



Practice swimming to increase bowel activity



Routine jogging and cycling reduce constipation



Do not hold the urge for bowel movement



Train your bowels to be more regular



Avoid taking stress as it can cause constipation



Sleep well, as poor sleep is associated with constipation



Managing weight helps reduce the risk of constipation



Avoid skipping meals and breakfast



Avoid processed or fast foods



Drink more water to maintain stool consistency



Maintain hydration by intake of juices



Ensure intake of daily recommended fiber (males 38 g; females 25 g)



Include probiotics like yogurt in the diet to improve stool frequency

पेट को स्वस्थ-तंदुरुस्त रखने के उपाय



नियमित व्यायाम और योगा से कब्ज की शिकायत कम होती है।



कब्ज को दूर रखने के लिए सप्ताह में 3 से 4 बार पैदल अवश्य चलें।



मल की गतिविधि तेज़ करने के लिए स्विमिंग करें।



नियमित जॉगिंग और साइक्लिंग से कब्ज कम होती है।



मलत्याग की इच्छा को दबाएं नहीं।



अपने मलत्याग का समय निश्चित करें।



तनाव से दूर रहें, इससे कब्ज कम हो सकता है।



अच्छी नींद लें क्योंकि नींद का संबंध कब्ज से होता है।



वज़न पर नियंत्रण रखने से कब्ज का जोखिम कम होता है।



भोजन और सुबह का नाश्ता करना कभी न चूकें।



प्रोसेस्ड या फ़ास्ट फूड न खाएं।



मल की संरचना बनाए रखने के लिए पानी अधिक पिएं।



ज्यूस या तरल अधिक पिएं ताकि शरीर में नमी बने।



हर दिन सुझाई गई मात्रा में फ़ाइबर अवश्य खाएं (पुरुष: 38 ग्रा. स्त्रियां : 25 ग्रा.)



मल की वारंवारिता बनाए रखने के लिए भोजन में प्रोबायोटिक जैसे दही अवश्य शामिल करें।