Lista nawyków:

1. Nie zgniatam brzucha- pilnuję podwinięcia miednicy we wszystkich czynnościach:
   1. Stanie
   2. Siedzenie
   3. Gotowanie
   4. Zmywanie naczyń
   5. Mycie się
   6. Sprzątanie
   7. Kładzenie się i wstawanie z pozycji leżącej.
2. Podnoszę ciężar zawsze z wydechem i zamknięciem brzucha.
3. Napinam dno miednicy w wysiłku- również podczas:
   1. kichania,
   2. kaszlu,
   3. dmuchania (również smarkania)
   4. dźwigania.
4. W toalecie rozluźniam się- likwiduję parcie w czasie oddawania moczu, oddawanie kału odbywa się w pozycji kucznej (stołeczek) z minimalnym parciem.
5. Napinam i rozluźniam dno miednicy co najmniej 50 razy każdego dnia- pamiętam o prawidłowym rozluźnianiu!