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!