



Wygraj książkę z Wydawnictwa Literackiego!

2023-09-06

Czy wiesz, że mięśnie dna miednicy są jednymi z najważniejszych w naszym ciele? Dbając o nie regularnie zapewniamy sobie dobre samopoczucie i komfort fizyczny. Jane Simpson, specjalistka z wieloletnim doświadczeniem doradzi jak to skutecznie robić.

Często nie zdajemy sobie sprawy jak wielu z nas cierpi na nietrzymanie moczu. Dysfunkcje i schorzenia związane z pęcherzem i mięśniami dna miednicy potrafią uprzykrzyć życie, ograniczają naszą aktywność, wywołują frustrację i niechęć do zbliżeń z partnerem. Mimo to wielu z nas wstydzi się o nich mówić i niepotrzebnie cierpi w ciszy. Nie wiemy, że można sobie z tym problemem efektywnie radzić i mu zapobiegać. Jane Simpson od wielu lat zajmuje się pacjentami z niesprawnymi mięśniami dna miednicy i problemami urologicznymi. Specjalistka o mięśniach Kegla mówi bez tabu, zwraca uwagę na rolę jaką spełniają w naszym organizmie, tłumaczy, że można żyć lepiej, bez skrępowania i z dobrym samopoczuciem. Na podstawie wiedzy jaką zyskała podczas praktyki klinicznej i terapeutycznej, radzi jak dobrze zadbać o mięśnie dna miednicy w każdym wieku, tak by rozwiązywać bieżące problemy i profilaktycznie zapobiegać tym, które mogłyby pojawić się w przyszłości. W książce Jane Simpson znajdziecie informacje o tym jak działają mięśnie dna miednicy i za co odpowiadają, jakie dysfunkcje mogą ich dotknąć i jak je rehabilitować. Autorka proponuje liczne ćwiczenia, które można i warto wykonywać codziennie. Proponuje profilaktykę, która pomoże podczas menopauzy i porodu, poprawi satysfakcję podczas stosunku, będzie przeciwdziałać wypadaniu narządów miednicy i nietrzymaniu moczu nawet przy intensywnym wysiłku, zwiększy sprawność fizyczną w wieku senioralnym.

Zdarzyło Ci się stracić kontrolę nad własnym pęcherzem? Czujesz nieprzyjemne napięcie w okolicach miednicy? Nie wysypiasz się, bo biegasz w nocy do toalety? Zbliżenie jest dla Ciebie bolesne? „Mięśnie dna miednicy bez tabu. Zadbaj o swój komfort i ciesz się życiem” to pozycja dla wszystkich, którzy chcą dobrze czuć się w swoim ciele w każdym wieku i sytuacji.

KONKURS

Mamy dla was kilka egzemplarzy książki „Mięśnie dna miednicy bez tabu. Zadbaj o swój komfort i ciesz się życiem” Jane Simpson, wydanej przez Wydawnictwo Literackie. Co zrobić, by wygrać tę książkę? Odpowiedzcie na pytanie: czy Waszym zdaniem książki o tematyce medycznej skutecznie zachęcają czytelników do dbania o zdrowie? Odpowiedź podeślijcie na adres: konkurs.mk@um.krakow.pl do piątku, 8 września, do godz. 15.00. W tytule maila napiszcie: WYDAWNICTWO LITERACKIE. Zwycięzców o nagrodzie poinformujemy indywidualnie.

- [Informacja administratora o przetwarzaniu danych osobowych](#)