

Tarea de Biofeedback

Recuerde practicar lo que has aprendido en el biofeedback, entre las sesiones, es la clave del éxito. Más difícil que intente, mejores resultados verás! Usted sabe que sus atletas favoritos practican todos los días para mejorar, y tú también puedes. Esto es lo que hay que hacer todos los días para ayudar a ti mismo.

- Practicar lo que aprendió en el biofeedback durante 5-10 minutos al día (Utilizar su imaginación para hacer que su delfín ir arriba y abajo mientras apretando y relajando los músculos de la oriina.)
- Utilizar su reloj de orina todos los días.
- Ir al baño cada ____ horas
- Tomar una respiración profunda y relajarse cuando va a orinar (Recuerde que usted quiere que su delfín este abajo cuando vas orinar.)
- “Contar hasta 10 e inténtelo de nuevo” cada vez que orine.
- Beber 6-8 vasos de agua para que su orina sea clara.
- Comer muchas frutas y verduras que son altos en fibra.
- Tener al menos una pupu al dia.

