

吃【好清便 三效微粒】之後該怎麼養成每天固定排便的習慣呢

由於副交感神經會於半夜達到高峰，並幫助消化及蠕動，早晨起床後消化道會處於隨時準備排便，建立養成規律早晨起床後上廁所排便習慣。

早晨提早半小時起床，在放鬆及從容的狀態下可以安心慢慢上廁所，就算開始時沒有排便也沒有關係，慢慢養成規律排便習慣後自然會產生便意感，之後就可以維持早晨時段固定排便習慣。