

□



Vaciar nuestros intestinos en el baño es algo que solemos hacer diariamente. Sin embargo, como cada

Entonces te preguntarás... ¿cuál es la manera correcta de hacer “popó” según la ciencia?

Bueno, a continuación te describimos el proceso de acuerdo al estudio publicado en la revista Ciencias

Generalmente, vamos al baño y tomamos asiento en el inodoro para luego hacer fuerza y expulsar lo que

De acuerdo a los científicos, nuestro principal error está en cómo nos sentamos en el inodoro, dejando

Así pues, la mejor manera de hacer “popó”, de acuerdo a este estudio, es en cuclillas, ya que en la posición

[pYcv6odWfTM](https://www.youtube.com/watch?v=Ycv6odWfTM)

De esta forma, a quienes debemos culpar por no defecar como deberíamos, es a aquellos que diseñaron

Así pues, un estudio realizado en Israel, comparó los beneficios de defecar en diferentes posiciones. Pa

En el primer caso, los voluntarios demoraron, en promedio, 130 segundos, mientras quienes los usaron

A continuación, te dejamos un video en donde puedes darte una idea de la adaptación que necesita tu in

{youtube}uG0-3TuAIBQ{/youtube}