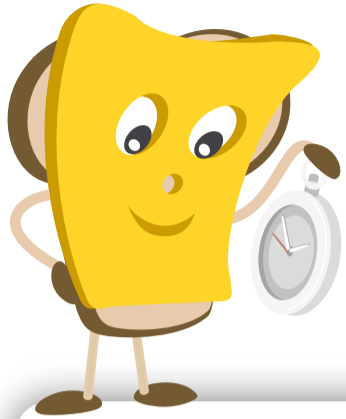


Wist je dat...



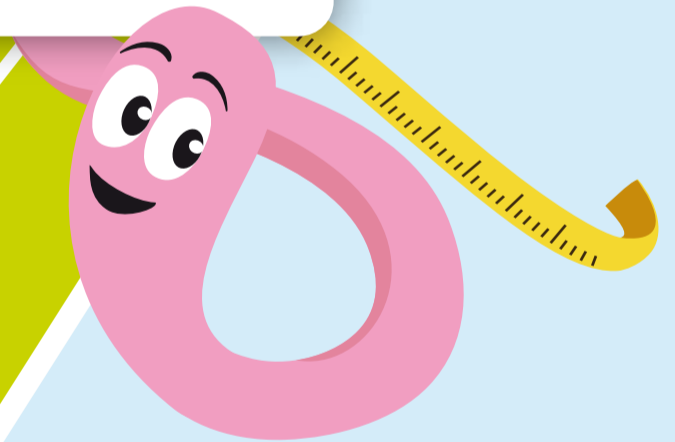
... het 24 uur duurt voordat een boterham met kaas het lichaam als poep verlaat?

... je lichaam elke dag 100 tot 150 gram poep maakt? Dat is ongeveer een hele banaan.

... iedereen zo'n 15 winden per dag laat?



... een dikke darm langer is dan één meter?



... de dunne darm zo groot is als een tennisveld als je deze helemaal uitrolt?



... het eten van spinazie je poep een groene kleur kan geven?



Tips om goed te poepen:

1. Ga meteen naar de wc als je voelt dat je moet poepen.
2. Ga rustig en rechtop zitten en neem bijvoorbeeld een boekje mee.
3. Zet je voeten op een voetenbankje.
4. Druk niet te hard, zachtjes drukken mag.
5. Was altijd je handen na het plassen en poepen.