

# Masaža trbuha

## 7 savjeta za početak

Masaža trbuha mnogim ljudima pomaže postići redovitu stolicu

1

Opusti noge



2

Opusti trbuh



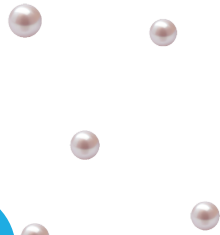
3

Omiljeni losion ili ulje



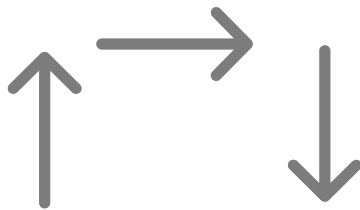
7

Slušajte signale



6

Gore desno, preko trbuha,  
dolje lijevo



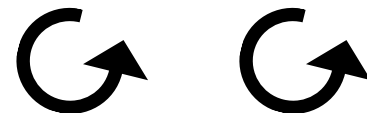
Zahod u blizini

4



Masirajte u obliku C

5



Ne izvodite ako ste trudni, imate rak, neobjašnjivu bol, krvarenje, iritiranu kožu, otvorene rane ili ureze.