

עיסוי בטני

7 טיפים להתחלה

עיסוי בטני עזר להרבה אנשים
להשיג תנועתיות מעי תקינה

הקשיבי לסימנים

7

1 הרפי את הרגליים

1



2 הרפי את הבטן

2



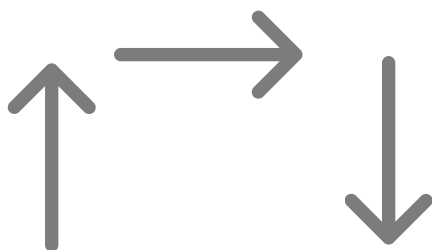
3 שמן או קרם מועדפים

3



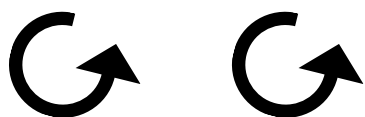
6 מעלה מימין, הצידה,
מטה לשמאל

6



5 עסי את הבטן
בצורת "c"

5



4 שירותים קרובים

4



לא לבצע אם הינך בהריון, חולה בסרטן, חווה כאב לא
מוסבר, דימום, עור מגורה, פצעים פתוחים או תפרים



myPFM