

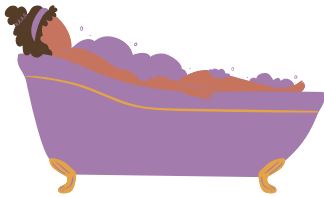
Buikmassage

7 tips om aan de slag te gaan

Buikmassage heeft veel mensen geholpen om een regelmatige stoelgang te krijgen

1

Ontspan je benen



2

Ontspan je buik



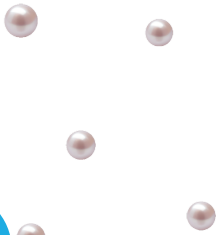
3

Favoriete olie of lotion



7

Luister naar je eigen lichaam



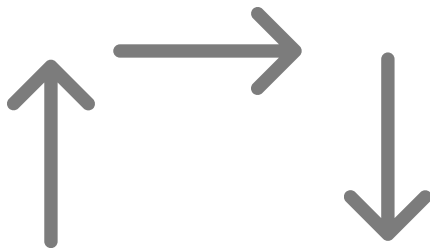
4

Toilet in de buurt

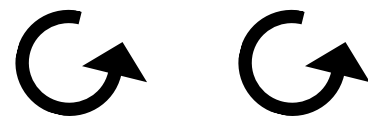


6

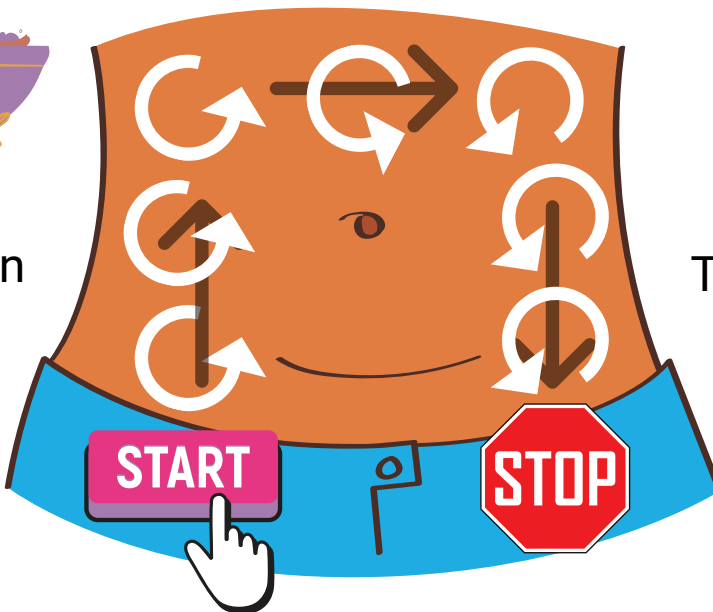
Rechts omhoog, naar opzij en langs links naar beneden



Masseer in een "C"-vormig patroon



5



Doe dit naar als je zwanger bent, kanker hebt, onverklaarbare pijn, bloeding, geïrriteerde huid, open wonden of incisies.



@mypelvicfloormuscles



myPFM.com

