

**СМІЯТИСЯ**  
не протікаючи

**ЗАЛИЩАТИ**  
біль позаду

**КОХАННЯ**  
кращий секс

Як?

ЗДОРОВІ

М'язи тазового дна!

myPEM.com

Натисніть тут, щоб  
отримати безкоштовні  
роздаткові матеріали  
та ресурси



myPFM.com