

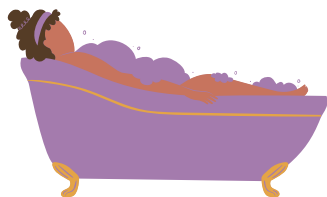
Масажа стомака

7 савета за почетак

Масажа стомака је помогла многим да имају регуларну столицу

1

Опустите ноге



2

Опустите стомак



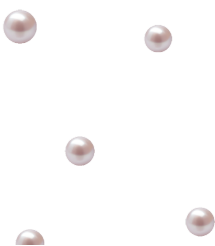
3

Омиљено уље или крема



7

Ослушкујте сигнале тела



START



STOP

WC у близини

4



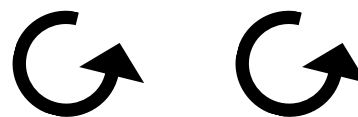
6

Горе десно, попреко, доле лево



Масирати "на С" као у облику кашике

5



Не изводите масажу током трудноће, ако болујете од рака, при боловима непознатог порекла, крварења, иритиране коже, отворене ране или посекотине.



@mypelvicfloormuscles



myPFM.com

