

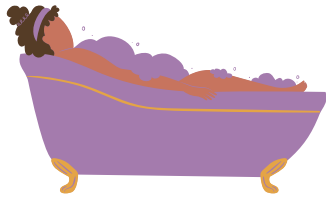
Massaggio addominale

7 consigli per iniziare

Il massaggio addominale ha aiutato molte persone a ottenere una regolarità intestinale!

1

Rilassa le gambe



2

Rilassa la pancia



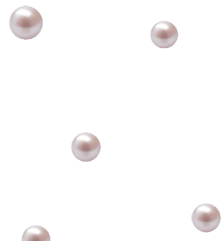
3

Olio o crema preferiti



7

Ascolta i segnali



Bagno nelle vicinanze

4

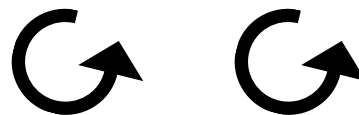


6

In alto a destra, in orizzontale, in basso a sinistra



Massaggiare a "C" come nel disegno



5



Non eseguire se sei incinta, hai il cancro, dolore inspiegabile, sanguinamento, pelle irritata, ferite aperte o tagli.



@mypelvicfloormuscles



myPFM.com

myPFM