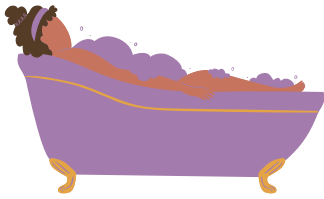


Masazh abdominal

7 sygjerime se si të fillojmë

Masazhi abdominal ka ndihmuar shumë njerëz të kenë një aktivitet intestinal të rregullt

1
Këmbë të relaksuara



2
Barku i relaksuar



Vaji apo lotion i preferuar

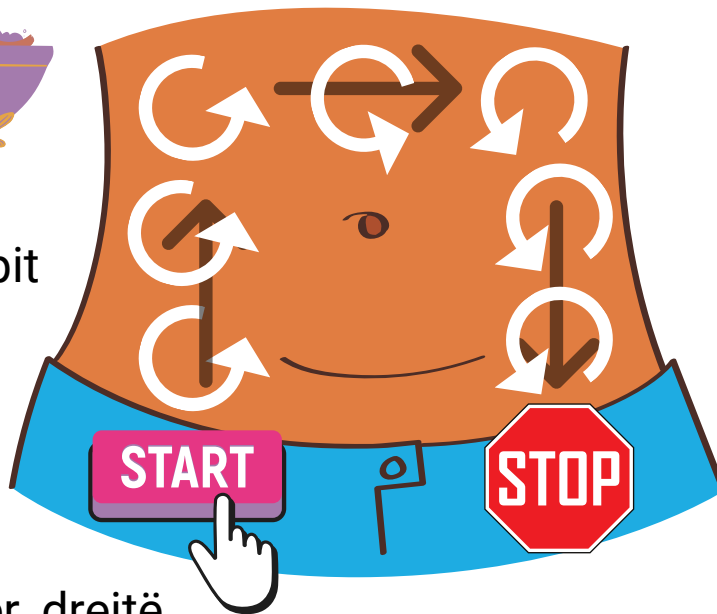
3



7
Dëgjo sinjalet e trupit

Tualeti afër

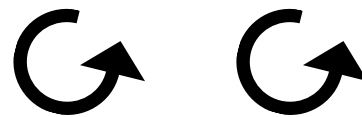
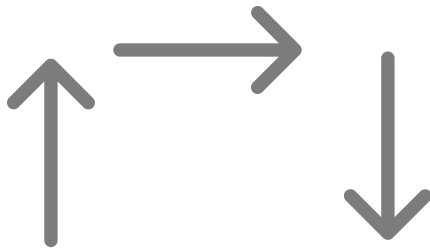
4



6
Djathtas sipër, drejtë, majtas poshtë

Masazh në formë C

5



Mos e praktikoj nëse je shtatzënë, ke kancer, dhimbje të pashpjegueshme, gjakderdhje, lëkurë të irrituar, plagë të hapura apo prerje.



@mypelvicfloormuscles



myPFM.com

