

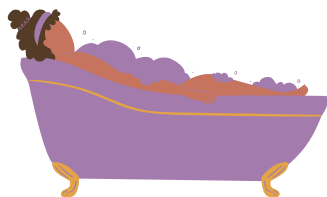
# Masáž břicha

## 7 tipů jak začít

Masáž břicha pomohla hodně lidem s normální funkcí střev!

1

Uvolněte nohy



2

Uvolněte břicho



3

Vezměte si oblíbený olej nebo krém



7

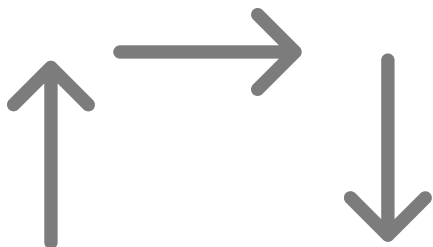
Poslouchejte své tělo

Buďte blízko toalety

4

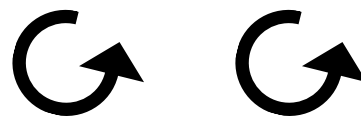
6

Nahoru, vodorovne a dolů



Masírujte ve tvaru c

5



Neprovadejte pokud jste těhotná, máte rakovinu, nevysvětlitelnou bolest, krvácení, podrážděnou kůži nebo otevřené rány