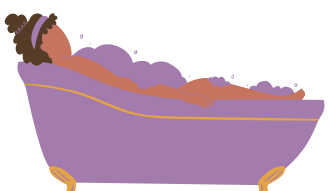




การนวดหน้าท้อง


7 เคล็ดลับในการเริ่มต้น

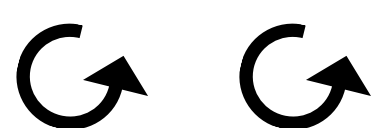
การนวดหน้าท้องช่วยให้หลายๆคนได้บริหารลำไส้

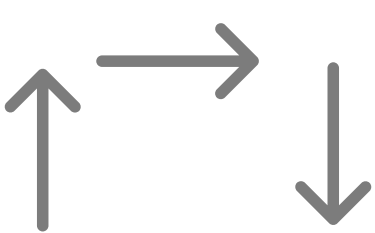
1 วางขาให้ผ่อนคลาย 

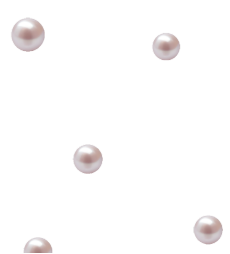
2 ผ่อนคลายหน้าท้อง 

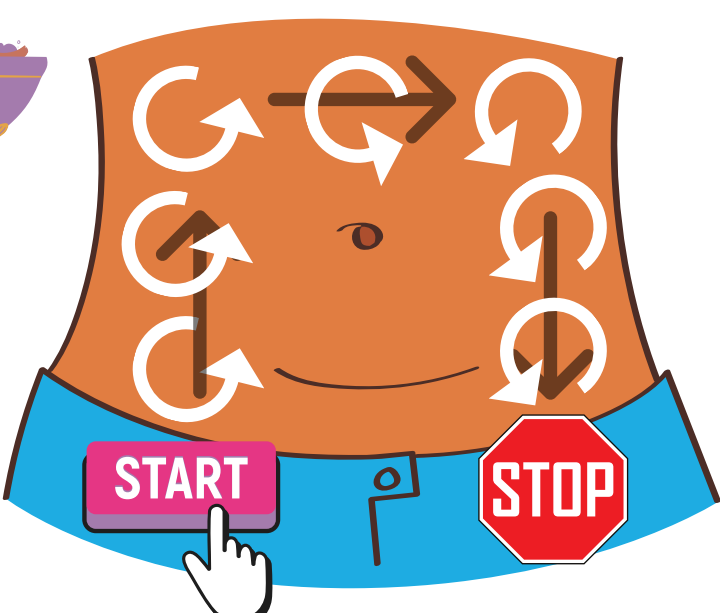
3 โลชั่นหรือน้ำมันทาที่เราชอบ 

4 ห้องน้ำใกล้ๆ 

5 

6 

7 ฟังเสียง 



นวดขึ้นจากสะดือ ขวา ไปทางซ้าย แล้วลงจากทางซ้าย

นวดเป็นทิศทางเข็มนาฬิกาหรือตัว C



ห้ามทำหากคุณตั้งครรภ์ เป็นมะเร็ง หรือมีอาการเจ็บที่ไม่ทราบสาเหตุ เลือดออก ระบายเคืองผิวหนัง หรือแผลเปิด



@mypelvicfloormuscles



myPFM.com

myPFM