

ماساژ شکمی

۷ پیشنهاد برای شروع

ماساژ شکمی به بسیاری از افراد برای حرکات روده ای منظم کمک می کند

۷ به احساس نیاز برای دفع توجه کنید

۱ پاها شل و رها

۲ شکم شل و رها

۳ روغن یا لوسیون مورد علاقه

۴ نزدیک توالت

۵ ماساژ نیم دایره ای

۶ از سمت راست به بالا، راست به چپ و سپس به پایین

START STOP

در صورت بارداری، ابتلا به سرطان، دردهای بی دلیل، خونریزی، پوست حساس و زخم یا بخیه باز از انجام آن خودداری کنید

