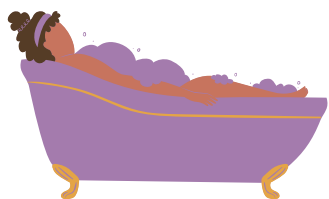


Massagem abdominal

7 dicas para iniciar

Massagem abdominal tem ajudado muitas pessoas a conseguir um funcionamento intestinal regular

1 Relaxe as pernas



2 Relaxe a barriga



3 Creme ou óleo favorito



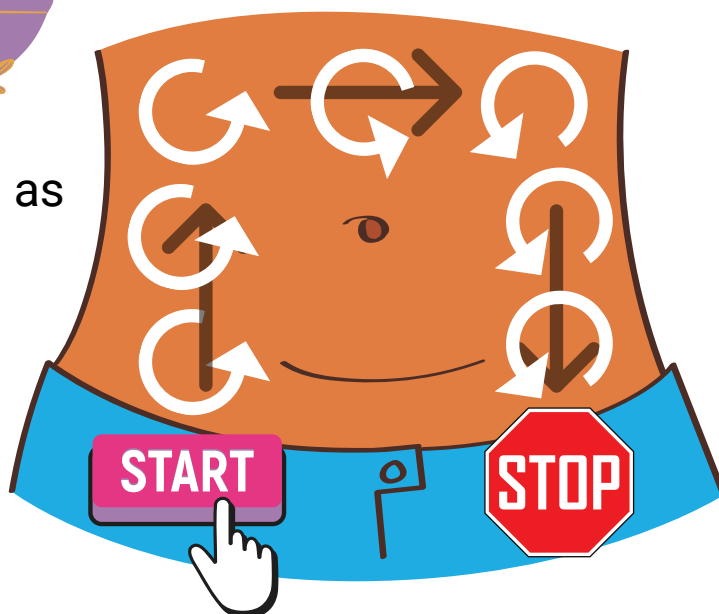
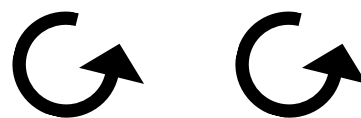
7 Fique atenta as sensações

4 Perto de um banheiro



6 À direita, transversalmente, abaixo à esquerda

5 Massageie pressionando em forma de "C"



Não faça se você estiver grávida, tiver câncer, dor sem explicação, sangramento, irritação na pele, feridas abertas ou cortes.



@mypelvicfloormuscles



myPFM.com

