

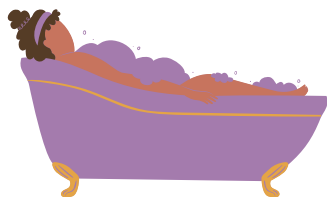
# Masaż brzucha

## 7 wskazówek jak zacząć

Masaż brzucha pomógł wielu osobom  
uzyskać regularne wypróżnienia!

1

Rozluźnij nogi



2

Rozluźnij brzuch



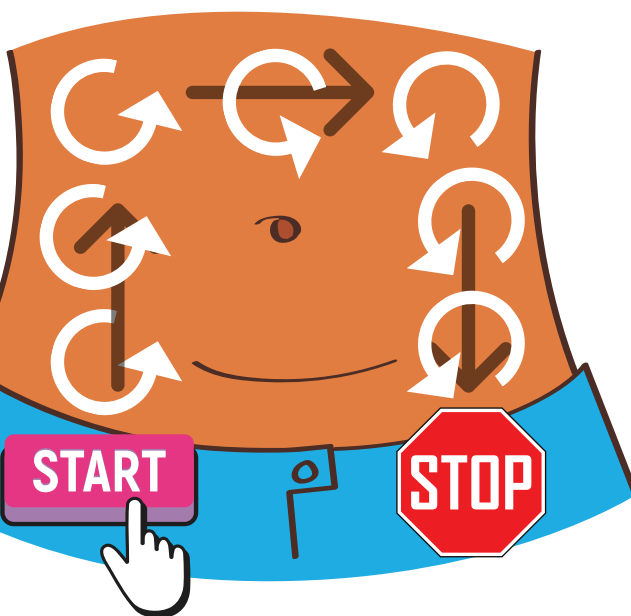
3

Ulubiony olejek  
lub balsam



7

Słuchaj sygnałów



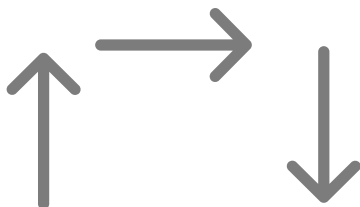
Toaleta w  
pobliżu

4



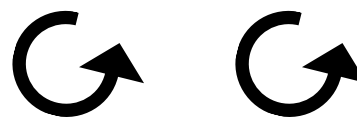
W górę w prawo, w poprzek,  
w dół w lewo

6



Masaż ruchami w  
układzie litery "C"

5



Nie należy wykonywać tego masażu w przypadku ciąży, raka,  
niewyjaśnionego bólu, krwawienia, podrażnionej skóry,  
otwartych ran lub nacięć.