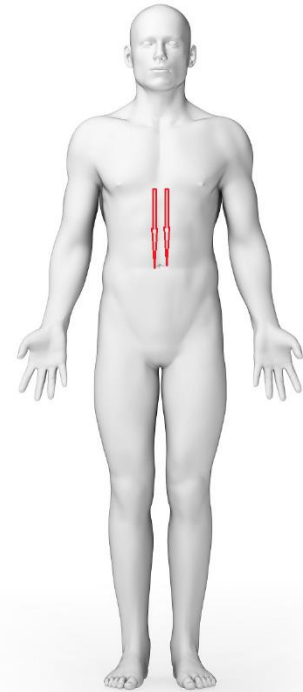
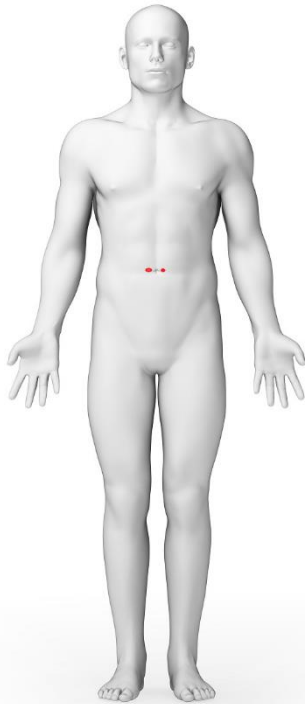


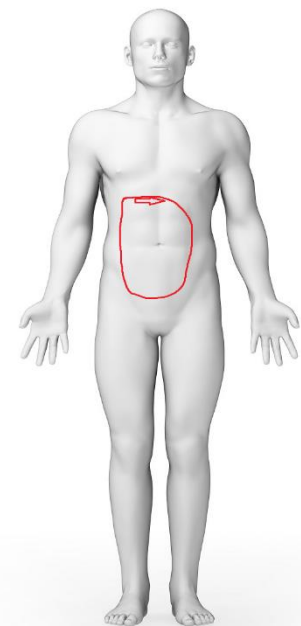
Bauchmassage zum Abnehmen

Lege deine Daumen beidseitig in einer geraden Linie unter den Rippenbogen (unter den Brüsten, Solarplexus). **Fahre mit beiden Daumen**, mit starkem Druck, **5x nach unten zum Bauchnabel**.



Nun drückst du die zwei Punkte neben dem Bauchnabel und massierst sie mit kräftigem Druck für eine Minute.

Jetzt legst du deine linke Hand auf deinen rechten Rippenbogen (unter der rechten Brust) und fährst mit deiner Hand einen grossen **Kreis**. Der Druck darf ruhig kräftig sein. Das machst du **5x**.



Diese **Bauchmassage** machst du **5x täglich**.