

Курс «Висцеральный самомассаж живота»

Курс «Висцеральный самомассаж живота» основан на целостном и системном практическом подходе, согласно которому все органы тела человека взаимосвязаны и взаимозависимы, и способствует укреплению и оздоровлению организма в целом.

Курс направлен на коррекцию наиболее типичных и распространенных проблем с выпирающим животом как у женщин, так и у мужчин. Глубокий системный подход направлен на корректировку проблемы на трех уровнях:

- внутренний висцеральный жир;
- ослабленные мышцы живота;
- внешняя жировая прослойка.

Приемы курса в совокупности не только улучшат внешний вид, состояние лица и кожи, но и подарят отличное настроение и поднимут качество жизни в целом, мягко и безопасно воздействуя на весь организм.



Курс «Висцеральный самомассаж живота» благотворно влияет на:

- ✓ позу тела;
- ✓ форму живота;
- ✓ дыхательную диафрагму;
- ✓ жидкостный транспорт во всем организме;
- ✓ кровообращение в органах малого таза;
- ✓ улучшение обменных процессов;
- ✓ мышцы тазового дна.

Цели и задачи курса:

- » сжигание висцерального жира;
- » мягкий массаж внутренних органов;
- » нормализация работы ЖКТ;
- » избавление от отеков, спазмов и спаек;
- » благоприятное воздействие на овал лица;
- » улучшение гормонального фона, и, как следствие, настроения;
- » повышение иммунитета в уро-генитальной области;
- » тренировка мышц брюшного пресса.

Все приемы курса тщательно выверены и составлены по принципу постепенного наращивания нагрузки. Сложные упражнения разбиты на более простые этапы.

Курс содержит приемы, к которым есть отдельные противопоказания:

«Вакуум» и «Лифтинг живота»:
к ним больше всего
противопоказаний - беременность,
спираль, большая миома и киста

«Баночный массаж»:
варикозное расширение вен,
сосудистые звездочки

«Жучок» и «Дощечка»:
сколиоз и все проблемы со спиной



В перечисленных случаях нужно исключить из практики эти упражнения.