



## Para pessoas que gostariam de aliviar a condição da obstipação

# G

Para atingir a posição de tensão ao excretar, você deve fazer força no seu abdômen para estabilizar a sua cintura. De maneira inconsciente, esse treinamento vai fortalecer o seu abdômen e ajudará a aliviar a obstipação.

### 1 Inspirar e Expirar (20 vezes)

Para melhorar o trânsito intestinal



Expirando todo o ar no seu abdômen.  
(O estômago ficará esvaziado)

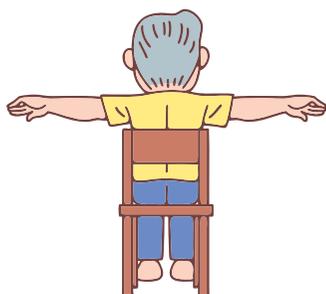
*\*Levante ambos os calcanhares*



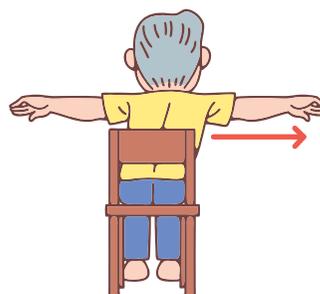
Tente inspirar o máximo de ar possível.  
(O estômago inflará)

### 2 Exercício de deslizamento esquerda-direita da parte superior do corpo (10 vezes/lado)

Para estimular o seu estômago



Levante os seus braços para que fiquem na mesma altura dos ombros enquanto senta na cadeira



Deslize a parte superior do corpo horizontalmente da esquerda para a direita. Deslize para o lado oposto após 2-3 segundos.

*\*Você pode fazer esse exercício abaixando as suas mãos para a lateral se houver dificuldade em esticar os braços.*