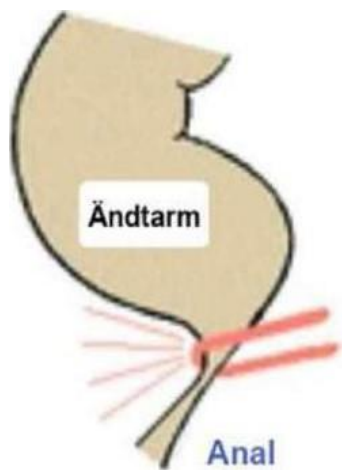


## Sitt på huk

När man sitter på huk slappnar musklerna runt ändtarmen av, tarmen rätar ut sig och tarmtömningen blir mer naturlig och dubbelt så effektiv.



Sitta



Huka sig

