10η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

**ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΜΑΛΑΞΗΣ**

Η μάλαξη βοηθάει:

* Στην αύξηση της ευεξίας και την τόνωση της ενέργειας
* Στην ανακούφιση από εντάσεις και πόνους
* Στη βελτίωση της στάσης
* Στην αύξηση της συνείδησης του σώµατος
* Στη βελτίωση του τόνου και της ευλυγισίας των µυών
* Στη βελτίωση της κυκλοφορίας, αποτοξίνωσης και αποσυµφόρησης
* των ιστών μέσω της αύξησης της λεμφικής και φλεβικής κυκλοφορίας
* Στην εξισορρόπηση του νευρικού συστήµατος
* Στη βελτίωση της ψυχικής διάθεσης και την ανακούφιση από το άγχος
* Στη βελτίωση της αναπνοής
* Στη βελτίωση της λειτουργίας της επιδερµίδας
* Καλύτερος ύπνος
* Στην αύξηση του μεταβολισμού
* Στην καλύτερη λειτουργία του εντέρου.