



Com saber si has d'exercitar el teu sòl pelvià?

[inicentrareport]El nostre sòl pelvià és una part del cos que sovint passa desapercibuda fins que hi ha algun problema. Per això és important exercitar-lo, ja que t'ajudarà a prevenir algunes disfuncions com la incontinència urinària. **Des de *Platanomelón* han compartit alguns senyals que indiquen que és moment de treballar-lo:**

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;js.src='https://experience.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);})(document,'script','exc o-sdk');
```

[/playbuzz]

[fcentrareport]