

Schließe deine Rektusdiastase

auf natürliche Weise, ohne OP!

ES IST NIE
ZU SPÄT!!

Ich freue
mich auf Deine
Nachricht!

www.okkamarie.com
+49 155 60434057



Starke Körpermitte

Eine Rektusdiastase beschreibt das Auseinanderweichen der geraden Bauchmuskeln und zeigt ein Ungleichgewicht in der Körpermitte an. Ursachen dafür können zum Beispiel Schwangerschaften, Übergewicht, Bauch-Op's, Verdauungsprobleme oder bestimmte Sportarten sein.

Anzeichen einer un- behandelten Rektusdiastase

- Rücken- und/ oder Hüftschmerzen
- "Mamabäuchlein" oder "Bierbauch"
- Verdauungsprobleme
- wenig ausgeprägte Taille
- stark aufgeblähter Bauch nach dem Essen und/ oder Abends
- nach außen gestülpter Bauchnabel
- Beckenbodenschwäche/ Inkontinenz
- schlechte Körperhaltung
- uvm.

Warum du dieses Programm machen solltest:

- keine OP notwendig
- ganzheitlicher Ansatz (über reine Übungen hinausgehend)
- sichtbare Zwischenerfolge in den ersten 3-4 Wochen
- langfristige Verbesserung
- leicht in den Alltag zu integrieren
- klar strukturiert & individuell angepasst
- eng & persönlich begleitet
- wissenschaftlich fundiert



+49 155 60434057

www.okkamarie.com

okka.marie@gmail.com

