

„DER NUSSKNACKER, EIN BALLETT DEINER POBACKEN!“

1. Akt.

beim Schlange stehen Für ein
leckeres **MENSAVITAL-MENÜ**
bleibt Zeit Für **FITNESS**.

Dazu starrst Du beispielsweise
die Salattheke an & entspannst
Dein Gesicht völlig.

„KANNSTU
KNICKEN!“

2. Akt, Kneife Deine Pobacken Fest zusammen. Halte die Spannung für ca. 5 Sek. & entspanne wieder.
3. Akt, Wiederhole die Übung 10 bis 15 mal & hallo **KNACKPO**.



SAY HELLO TO
VITALY
YOUR PERSONAL
TRAINER

„MACH MIT,
IST GANZ LEICHT.“