

# HEALTH IN YOUR HANDS



- ① **Aktiviert** die Muskulatur = **Fettverbrennung**
- ② **Vitalisiert** Körperzellen
- ③ **Strafft** das Bindegewebe
- ④ **Mobilisiert** das Verdauungssystem
- ⑤ **Fördert** den Stoffwechsel
- ⑥ **Stimuliert** das **Lymphsystem** = Zellreinigung
- ⑦ **Stärkt** das **Immunsystem**
- ⑧ **Kräftigt** das Herz-/Kreislaufsystem