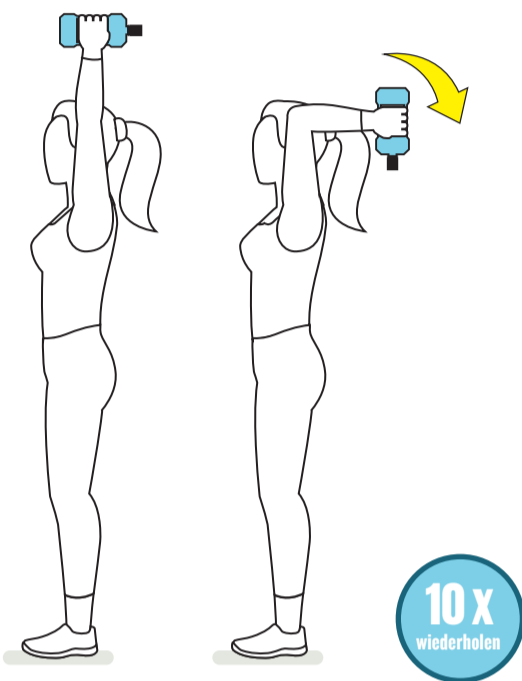


Heute schon eine aktive Pause gemacht?

# Workout mit LISTERINE®

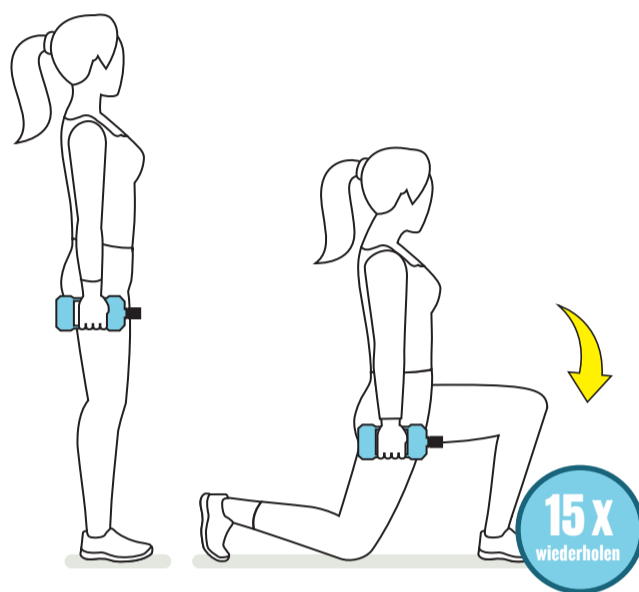


Sechs einfache Übungen für zwischendurch, die mit wenig Zeitaufwand Ihren Bewegungsapparat im Berufsalltag fit halten.



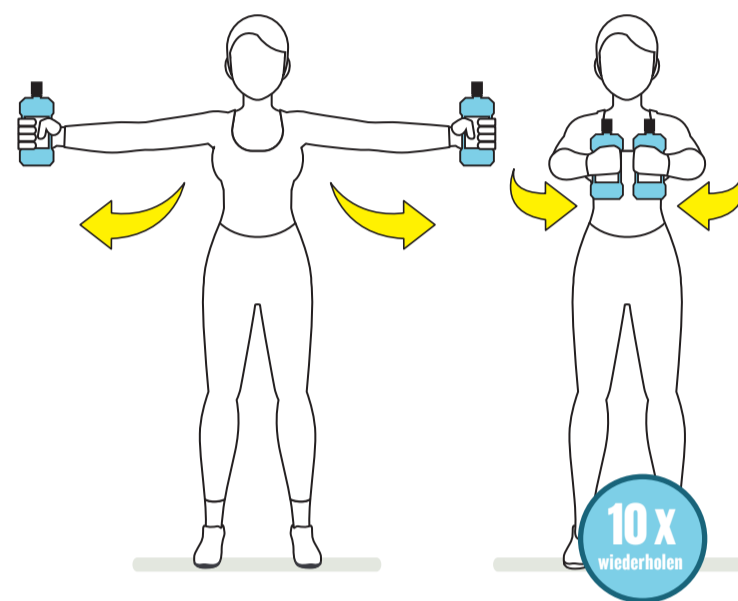
## Übung für den Trizeps

Aufrechter Stand, Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen. Die LISTERINE® Flasche über dem Kopf mit beiden Armen gestreckt halten. Die Flasche langsam hinter dem Kopf Richtung Schulterblätter absenken, dann wieder zur Ausgangsposition anheben. Darauf achten, dass dabei kein Hohlkreuz entsteht.



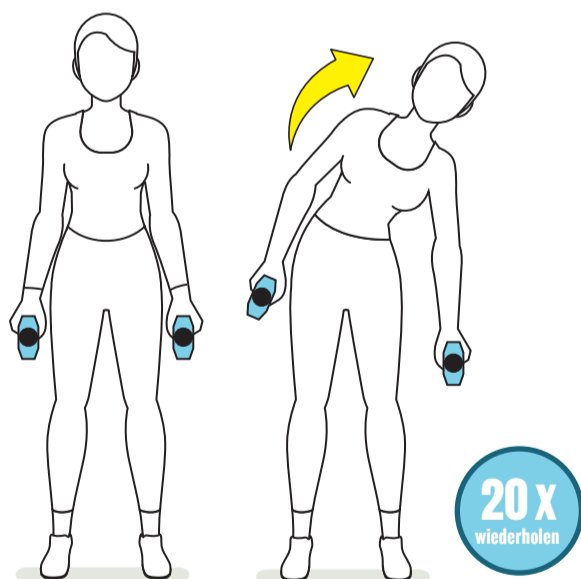
## Übung für Beine und Po

Rücken durchstrecken, Bauchmuskeln anspannen – in jeder Hand eine LISTERINE® Flasche halten. Ausfallschritt nach vorne machen, sodass Ober- und Unterschenkel einen 90-Grad-Winkel bilden. Das vordere Knie sollte sich nicht vor der Fußspitze befinden.



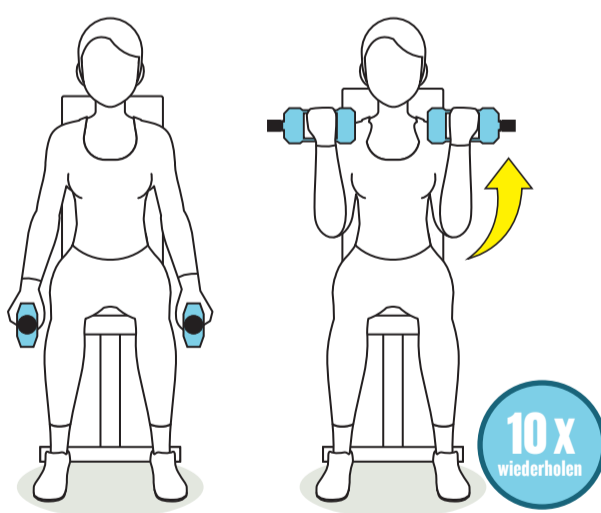
## Übung für den Brustkorb

Beine hüftbreit stellen, den Rücken durchstrecken und die Bauchmuskeln anspannen. In jeder Hand eine LISTERINE® Flasche halten, die Arme seitlich in Schulterhöhe ausstrecken und dann gleichzeitig vor der Brust zusammenführen. Anschließend die Arme wieder öffnen.



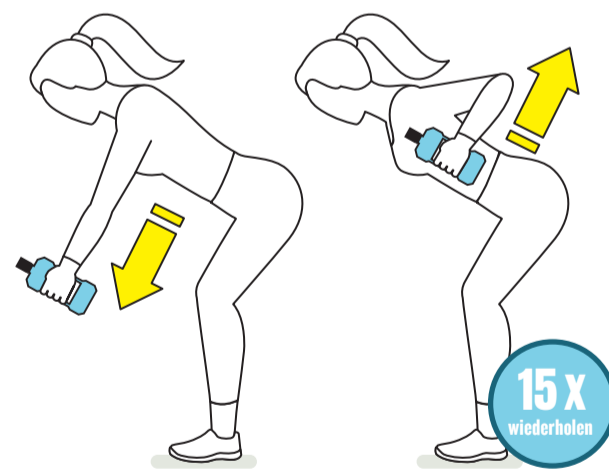
## Übung für die seitliche Dehnung

Bei aufrechtem Stand Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen. In jeder Hand eine LISTERINE® Flasche halten und den Oberkörper abwechselnd zur rechten und zur linken Seite neigen. Das Aufrichten zur Ausgangsposition sollte aus den seitlichen Bauchmuskeln erfolgen.



## Übung für den Bizeps

Mit aufrechtem Rücken auf dem vorderen Teil eines Stuhls sitzen und in beiden Händen eine LISTERINE® Flasche halten. Zuerst sind die Arme gestreckt und hängen seitlich neben dem Körper. Die Ellenbogen an der Taille fixieren und die Unterarme nach oben beugen. Danach kontrolliert wieder absenken.



## Übung für die Rückenmuskulatur

Beine hüftbreit stellen, leicht in die Knie gehen und mit geradem Rücken nach vorne beugen. In jeder Hand eine LISTERINE® Flasche halten, die Arme seitlich nach oben heben und dabei die Schulterblätter zusammenziehen. Arme wieder nach unten senken.

Optimale Ergebnisse durch regelmäßige Wiederholungen!

**LISTERINE®**

Heute schon gespült?

# Mundhygiene mit LISTERINE®

Argumente, warum das Spülen mit LISTERINE® in Ergänzung zur mechanischen Zahnreinigung für eine optimale Mundhygiene sorgt.



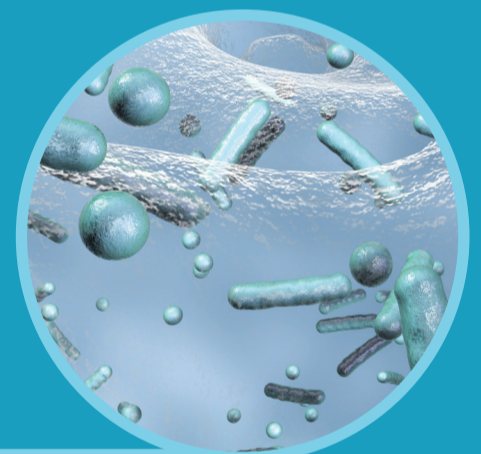
**Spülen mit LISTERINE® erreicht nahezu den gesamten Mundraum.** Die in LISTERINE® enthaltenen ätherischen Öle bekämpfen bis zu 97 % der Bakterien, die nach dem Zähneputzen übrig bleiben.\*1



**Die ätherischen Öle von LISTERINE®** wirken antibakteriell, sie dringen tief in den oralen Biofilm ein und lösen so seine Struktur.



**Speziell für die Langzeitanwendung empfohlen:** Selbst bei langfristigem Einsatz von LISTERINE® sind keine oralen Verfärbungen und keine Beeinträchtigung des Gleichgewichts der gesunden Mundflora zu erwarten.\*\* 2,3,4



**Der Biofilm wird dadurch gelockert** und leichter entfernbar, und seine Neubildung wird verlangsamt – auch an Stellen, die mit mechanischer Reinigung nicht oder nur schwer erreicht werden.

\* Gilt für LISTERINE® mit 4 ätherischen Ölen. \*\* Studien über 6 Monate.

1 Data on file, FCLGBP0023, McNeil-PPC, Inc. 2 Stoecken et al., Journal of Periodontology 2007; 78: 1218–1228. 3 Arweiler N; Beilage in „Der Freie Zahnarzt“, Band 62, Heft 1, Jan. 2018. 4 Minah GE et al., J Clin Periodontol 1989; 16: 347–352.

**Optimale Ergebnisse durch 2-mal tägliche Anwendung!**

**LISTERINE®**