

Gleichgewichtsübung



Gewöhnen Sie sich an, das tägliche Zähneputzen in dieser Position – "Baum" genannt – durchzuführen: eine Halbzeit auf dem rechten Bein und die zweite Halbzeit auf dem anderen Bein stehend. … und wenn Sie noch eine zusätzliche Herausforderung suchen, dann putzen Sie die Zähne zwischendurch einmal auch mit der linken Hand.