

# VITALES

VitalitätsLösungen  
für Menschen und  
Unternehmen  
seit 1985



Willkommen im

August

## Kleine Recken & Strecken

### Entspannung

Wenn die Muskulatur sich einmal verspannt und nicht so richtig locker lassen möchte, ist diese Übung empfohlen. Stellen Sie sich aufrecht hin und strecken Sie alle Gliedmaßen ordentlich und ausgiebig aus. Recken und strecken Sie sich so lange, bis jeder Muskel gedehnt und wieder voll entspannt ist. Sie fühlen sich leicht und gelöst.

## tri-dent® Strategie für ein gutes Gedächtnis

Kleine Momente der Vergesslichkeit des Alltags können durch ein gedankliches Rückwärtsgehen der vergangenen Augenblicke aufgelöst werden. Diese „Rückspultaste“ soll jedoch nur eine Notlösung bleiben.

Langfristig vervielfacht eine gute Durchblutung die Gedächtnisleistung. Regelmäßiges tri-dent® Training durchblutet nachhaltig, unterstützt die körperliche Vitalleistung und die geistige Kraft. Schöpfen Sie Kraft im Alltag für den Alltag. Denn der tri-dent® Trainingsablauf optimiert, wenn er immer erneut genutzt wird, die Gedächtnisleistung.

Und Sie gönnen sich das zusätzlich: Wenn Sie sich an gute Erlebnisse erinnern, programmieren Sie Ihr Gehirn positiv. Betrachten Sie sich als Glückspilz, weil Sie es schaffen können, sich auf die angenehmen und kraftvollen Augenblicke des Tages zu konzentrieren - eine schöne Perspektive.

## LEICHTE SOMMERKÜHLUNG

# Melonendrink



### REZEPT

Wassermelone pürieren, Wasser oder Saft und einen Spritzer Zitrone dazu geben – fertig ist der Sommerdrink.

**Genießen Sie und lassen Sie es sich schmecken!**

Haben Sie Fragen zu tri-dent®?

Wir beantworten sie gern und freuen uns auf Ihre E-Mail unter: [mail@tri-dent.de](mailto:mail@tri-dent.de)

oder besuchen Sie uns online auf [www.tri-dent.de](http://www.tri-dent.de)