

# 15 MINUTEN MÄNNER WELLNESS

- JOGGINGHOSE ANZIEHEN
- AUF DEM SOFA BEQUEM MACHEN
- DAS KÜHLE BLONDE AUFREISSEN  
UND GENIESSEN
- MAGENPEELING DURCHFÜHREN
- MIT ABSACKER NACHSPÜLEN
- 10 MINUTEN DÖSEN
- EVTL. KATERPILLEN EINNEHMEN!

# 15 MINUTEN MÄNNER WELLNESS

- JOGGINGHOSE ANZIEHEN
- AUF DEM SOFA BEQUEM MACHEN
- DAS KÜHLE BLONDE AUFREISSEN  
UND GENIESSEN
- MAGENPEELING DURCHFÜHREN
- MIT ABSACKER NACHSPÜLEN
- 10 MINUTEN DÖSEN
- EVTL. KATERPILLEN EINNEHMEN!

# 15 MINUTEN MÄNNER WELLNESS

- JOGGINGHOSE ANZIEHEN
- AUF DEM SOFA BEQUEM MACHEN
- DAS KÜHLE BLONDE AUFREISSEN  
UND GENIESSEN
- MAGENPEELING DURCHFÜHREN
- MIT ABSACKER NACHSPÜLEN
- 10 MINUTEN DÖSEN
- EVTL. KATERPILLEN EINNEHMEN!

# 15 MINUTEN MÄNNER WELLNESS

- JOGGINGHOSE ANZIEHEN
- AUF DEM SOFA BEQUEM MACHEN
- DAS KÜHLE BLONDE AUFREISSEN  
UND GENIESSEN
- MAGENPEELING DURCHFÜHREN
- MIT ABSACKER NACHSPÜLEN
- 10 MINUTEN DÖSEN
- EVTL. KATERPILLEN EINNEHMEN!