



## Was sind Myospots? Die kleinen Helferlein am Gaumen:

- Myospots sind kleine selbsthaftende Tabletten (6 mm im Durchmesser und 3 mm Dicke) und sind ideal für das Zungentraining.
- Myospots haften gut am Gaumen (ca. 10 Sekunden mit dem Daumen dagegen drücken für einen guten Halt) und stimulieren die Zunge dazu am oberen Gaumen zu bleiben bis sich der Myospot aufgelöst hat. Dies dauert ca. 1 Stunde
- Nehmen sie täglich 2-3 Myospots über einen Zeitraum von 6 – 8 Wochen. Dies hilft die Zungenruhelage am oberen Gaumen zu trainieren und verbessert so den Lippenschluss und die Nasenatmung.

