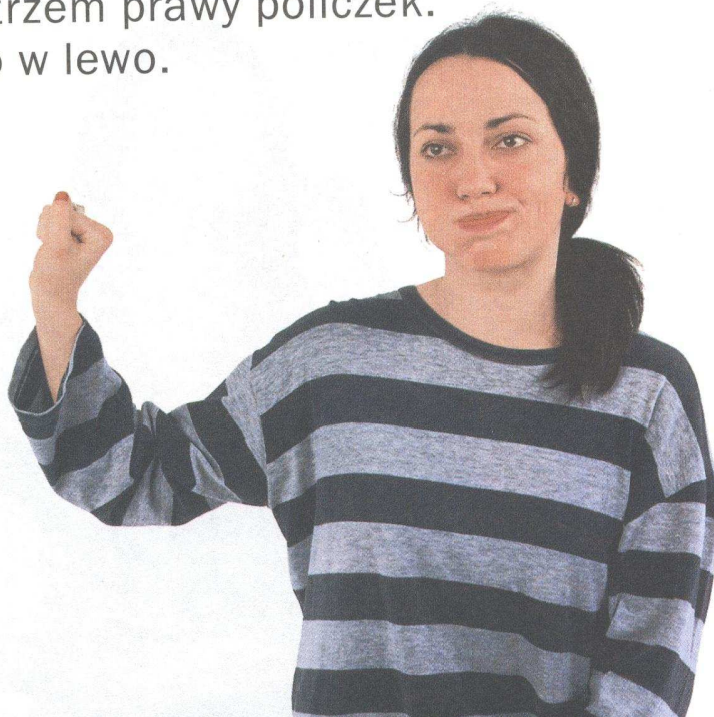


Wysuwaj zaciśniętą pięść w bok, w prawo.
Wypychaj powietrzem prawy policzek.
Powtórz to samo w lewo.



20

Trzymaj mocno kartkę papieru między wargami.
Staraj się ją wyciągnąć.



21