

Wonder Belt - Ceinture de sudation

INSTRUCTIONS D'UTILISATION

Ces instructions sont des instructions importantes qui doivent être lues attentivement. Nous vous conseillons de conserver ce guide afin de vous y référer plus tard.

- 1- Placez la ceinture chauffante sur la partie de votre corps que vous souhaitez affiner (abdomen, bas-ventre ou hanches), maintenez la avec le scratch. La ceinture doit coller à votre corps sans espace vides (pliures etc) sans pour autant être trop serrée pour une diffusion uniforme de la chaleur.
- 2- Vérifiez la tension de la prise est identique à celle du boîtier d'alimentation de la ceinture, avant tout raccordement.
- 3- Mettez l'interrupteur en mode OFF
- 4- Branchez la ceinture au boîtier d'alimentation et tournez le bouton de réglage de la température au maximum afin d'accélérer la montée en température de la ceinture.
ATTENTION : la température maximale sera atteinte au bout de cinq minutes.
- 5- Essuyez la sueur de votre corps après la séance et attendez 15 à 20 minutes avant de prendre une douche, un bain, de manger ou de boire une boisson fraîche. Ne vous inquiétez pas si vous peau est rouge cela est dû à la température. Cette rougeur disparaîtra dans quelques heures.

Entretien et nettoyage

A la fin de la séance, enlevez la ceinture et poser la à plat sur une surface plane pour qu'elle refroidisse. Nettoyez-la avec un chiffon légèrement humidifié et laissez la sécher. Rangez-la dans un endroit sec.

Caractéristiques techniques

Alimentation : 230 V \approx 50Hz 40W

Température : inférieure à 70°C (réglable)

AVERTISSEMENT

Les instructions suivantes doivent être lues attentivement :

- La tension de l'alimentation doit être égale à celle indiquée dans les caractéristiques techniques
- Pendant l'utilisation ou le rangement, la ceinture ne doit pas être pliée ou froissée.
- Ne pas utiliser d'objets acérés, aiguilles ou épingles pendant l'utilisation de la ceinture.
- La ceinture ne doit pas être recouverte pendant l'utilisation
- Ne pas laver
- Ne pas mettre dans un séchoir automatique
- N'utilisez pas la ceinture quand elle est humide.
- N'utilisez pas la ceinture si vous avez bu de l'alcool ou pris des somnifères / calmants.

- Les personnes souffrant d'irritations cutanées dues à la chaleur ne doivent pas utiliser la ceinture longtemps car cela pourrait causer des ampoules ou des brûlures. Utilisez la ceinture prudemment.
- La ceinture ne doit pas être utilisée par des enfants ou des personnes souffrantes.
- Débranchez la ceinture du boîtier d'alimentation si vous avez des vertiges ou des somnolences.
- Utilisez uniquement le régulateur de température fourni avec la ceinture.
- L'appareil n'a pas été conçu pour être utilisé à l'hôpital
- Tenir l'appareil éloigné de l'eau. Les composants électriques peuvent encore contenir du courant, même si la ceinture est éteinte.
- Ne pas poser la ceinture près d'un point d'eau ex : piscine, plan d'eau etc
- Ne laissez jamais la ceinture branchée au boîtier d'alimentation inutilement (risque d'incendie, de brûlures ou d'électrocution)
- Tenir la ceinture hors de portée des enfants.
- Utilisez uniquement les accessoires fournis par le fabricant et selon ses instructions.
- Le fil électrique n'est pas remplaçable, s'il est endommagé, l'article entier doit être détruit.
- N'utilisez la ceinture que sur les parties du corps citées plus haut
- Une mauvaise utilisation peut endommager l'appareil et / ou votre peau
- N'utilisez pas la ceinture quand un élément en plastique repose sur un autre élément en plastique sous peine de brûlures.
- N'utilisez jamais la ceinture sur un animal.

Avertissement

- 1- Ne pas utiliser la ceinture dans un bain ou sous la douche
- 2- N'utilisez pas la ceinture si le fil électrique est endommagé, si la ceinture est tombée, est endommagée ou est tombée dans l'eau.
- 3- N'utilisez pas la ceinture si vous avez des vertiges.
- 4- N'utilisez pas la ceinture pendant les menstruations ou si vous êtes enceinte.
- 5- Consultez un médecin si vous avez des questions quant à l'utilisation de la ceinture et à sa compatibilité avec une maladie.

Nous déclinons toute responsabilité si des dommages corporels ou matériels surviennent suite à une utilisation inadéquate de l'article.

CONSEILS D'UTILISATION

La ceinture vous apporte les bienfaits d'un sauna. Vous profitez de la chaleur dans le confort de votre domicile ! De plus, vous pouvez concentrer la chaleur sur la partie du corps qui en a le plus besoin. Cette ceinture est idéale pour l'abdomen, les hanches et le dos.

La ceinture doit être utilisée à température ambiante, n'utilisez pas la climatisation afin d'accentuer son action. Votre corps ne percevrait pas le changement de température.

Asseyez-vous ou allongez-vous dans une position confortable. Ne vous couchez pas sur la ceinture, ceci peut causer un court-circuit dans l'appareil.

Ne pas utiliser de crème ou de produit pour la peau. Les pores doivent rester entièrement ouverts et la crème pourrait déclencher une réaction cutanée.

La consommation de boissons chaudes, café, thé, chocolat, est conseillée pendant l'utilisation de la ceinture, évitez les boissons fraîches. Attendez environ 2 heures avant d'utiliser la ceinture si vous venez de manger.

Le meilleur résultat est obtenu lors de séances de 50 minutes. Cette durée ne doit pas être excédée. La ceinture s'éteint automatiquement au bout de 50 minute d'utilisation. La ceinture ne doit pas être utilisée plus de 45 jours d'affilée. Faites une pause d'une semaine au bout de 45 jours d'utilisation.

PROJET DE RÉGIME

| Repas | Lundi | Mardi | Mercredi et samedi | Jeudi et dimanche | Vendredi |
|---------------------------|---|--|---|---|---|
| Petit déjeuner Repas 1 | Café, thé ou infusion (150ml) avec deux biscuits à la farine complète | Jus d'orange (100ml), une tranche de pain à la farine complète | 1 pomme ou poire avec deux biscuits à la farine complète | Jus d'orange (100ml), une tranche de pain à la farine complète | Café, thé ou infusion (150ml) avec deux biscuits à la farine complète |
| Collation Repas 2 | 1 yaourt 0% | 1 tranche de dinde en cornet farcie de laitue ou du jambon blanc | 60g de pain à la farine complète et 60g de fromage frais | 1 bol de muesli (30g) avec un fruit (kiwi, pomme ou pamplemousse) | Jus d'orange (100ml) |
| Déjeuner Repas 3 | 100g de riz bouilli 225g d'escalope de poulet grillé | 150g de bettes 70g de haricots 70g de courgettes à la vapeur | 250ml de bouillon de légumes 120g de colin grillé | 200g de thon grillé et 1 œuf dur avec 50 g de céleri | Une tranche de veau maigre (100g) grillée avec une demi-tomate et 50g de courgette et une pêche |
| Goûter Repas 4 | 1 pomme | 2 kiwis | 120ml de thé au citron 125g de pastèque | 1 yaourt 0% | 1 pêche |
| Diner Repas 5 | 150g d'haricots verts 50g de pomme de terre bouillies | 1 salade (tomates, concombres, poivrons rouges rôtis, céleri, oignon) et 50g de jambon peu calorique | 225g de dinde ou jambon blanc avec 30g de courgettes et 30g d'aubergines grillées | 1 pomme de terre moyenne, un demi-poivron et un oignon grillé | 45g de pâtes accompagnées de 150g de haricots verts et de 25g de champignons à la vapeur |

Buvez deux litres d'eau par jour, ne consommez ni alcool ni boisson gazeuses.

Vous pouvez utiliser des épices et des condiments tels que l'ail, le gingembre, le poivre, le piment de Cayenne, la coriandre, le cumin, le curry, le basilic, l'origan, les zestes de citron et d'orange mais pas

de sel. Pour les salades vous pouvez faire des vinaigrettes avec de l'huile d'olive, de la sauce soja ou du vinaigre balsamique, évitez les huiles hydrogénées et les graisses saturées.

Autres collations possibles : 2 abricots ou 2 tranches de pain à la farine complète et du tofu, de la dinde ou du jambon blanc pauvre en calories ou encore 40g de pruneaux ou 1 kiwi.

NE SAUTEZ AUCUN REPAS

Suivez ce régime pendant 2 ou 3 semaines.

Si les portions vous semblent trop copieuses réduisez-le mais ne sautez aucun repas.

Attention : si vous prenez des médicaments, assurez vous qu'ils soient compatibles avec ce régime avant de commencer.