

GYMFORM ABS & CORE PLUS ΣΥΣΚΕΥΗ ΠΑΘΗΤΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

Η ασφάλειά σας είναι υψίστης σημασίας. Γι' αυτό το λόγο θα πρέπει να εξοικειωθείτε με όλες τις πληροφορίες που περιέχονται σε αυτές τις οδηγίες χρήσης, πριν χρησιμοποιήσετε το Gymform Abs & Core Plus. Είναι απαραίτητο όποιος θέλει να χρησιμοποιήσει αυτή τη συσκευή, να διαβάσει και να κατανοήσει τις παρεχόμενες οδηγίες χρήσης. Ένας σωστά πληροφορημένος χρήστης είναι ένας ασφαλής χρήστης!

ΠΡΟΣΟΧΗ

Πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα εκγύμνασης, παρακαλούμε συμβουλευτείτε το γιατρό σας.

Παρακαλούμε διαβάστε προσεκτικά όλες τις οδηγίες χρήσης, συμβουλές και προφυλάξεις πριν χρησιμοποιήσετε το Gymform Abs & Core Plus.

Το Gymform Abs & Core Plus είναι σχεδιασμένο για χρήση από υγιείς ενήλικες. Παρόλα αυτά, θα πρέπει να χρησιμοποιείται με προσοχή. Παρακαλούμε διαβάστε τις παρακάτω συμβουλές και τις οδηγίες χρήσης πριν χρησιμοποιήσετε αυτό το προϊόν.

- Όταν εφαρμόζετε τα επιθέματα στον θώρακα αυξάνονται οι πιθανότητες να προκληθεί καρδιακή μαρμαρυγή.
- Χρησιμοποιώντας το Gymform Abs & Core Plus ενώ βρίσκεστε συνδεδεμένοι με χειρουργικά εξαρτήματα, μπορούν να προκληθούν βραχυκυκλώματα στις επαφές του και συνεπώς, να καταστραφεί το προϊόν.
- Η λειτουργία μίας μικρού κύματος θεραπευτικής συσκευής ή μικροκυμάτων σε απόσταση ενός μέτρου από το Gymform Abs & Core Plus, μπορεί να προκαλέσει αστάθεια στην ισχύ εξόδου της συσκευής.
- Η συσκευή αυτή, προκαλεί ισχυρούς ηλεκτρικούς σπασμούς στους μύες και αν ξεκινήσετε από το προχωρημένο πρόγραμμα μπορεί να τραυματιστείτε. Ξεκινήστε από το πρόγραμμα χαμηλής έντασης και αυξήστε την ένταση σταδιακά.
- Μην το χρησιμοποιείτε σε παιδιά και κατοικίδια.
- Μην το χρησιμοποιείτε κατά τη διάρκεια οδήγησης ή ύπνου.
- Μην το χρησιμοποιείτε στο μπάνιο ή σε μέρη με υψηλά ποσοστά υγρασίας.
- Οι μπαταρίες πρέπει να αφαιρούνται από τη συσκευή προτού την πετάξετε.
- Οι μπαταρίες πρέπει να απορρίπτονται με τον σωστό τρόπο.
- Η συσκευή μπορεί να χρησιμοποιείται από παιδιά άνω των 8 ετών, από άτομα με μειωμένες ψυχικές, σωματικές ή κινητικές ικανότητες ή/και από άτομα με έλλειψη εμπειρίας και γνώσης, μόνο εάν επιβλέπονται ή τους έχουν δοθεί οδηγίες σχετικά με την χρήση της συσκευής από άτομο υπεύθυνο για την ασφάλειά τους. Τα παιδιά δεν πρέπει να παίζουν με την συσκευή. Ο καθαρισμός και η συντήρηση πρέπει να γίνονται μόνο από ενήλικες κι όχι από παιδιά.

ΔΕΝ θα πρέπει να χρησιμοποιείτε το Gymform Abs & Core Plus σε περίπτωση που:

- Έχετε ηλεκτρονικό εμφύτευμα (όπως βηματοδότη) ή υποφέρετε από κάποια άλλη καρδιακή πάθηση.
- Είστε ή μπορεί να είστε ή θέλετε να μείνετε έγκυος.
- Έχετε καρκίνο ή επιληψία ή είστε υπό ιατρική παρακολούθηση για οποιαδήποτε γνωστική δυσλειτουργία.
- Θηλάζετε.
- Έχετε υψηλό πυρετό.

Οι γυναίκες δεν θα πρέπει να χρησιμοποιούν το Gymform Abs & Core Plus:

- Τουλάχιστον για έξι μήνες αφού γεννήσουν (και από εκεί και μετά μόνο εφόσον συμβουλευτούν το γιατρό τους).
- Για ένα μήνα μετά την προσαρμογή ενδομήτριας αντισυλληπτικής συσκευής.
- Τουλάχιστον για τρεις μήνες μετά την καισαρική τομή (και από εκεί και μετά μόνο εφόσον συμβουλευτούν το γιατρό τους).
- Κατά τη διάρκεια των πρώτων ημερών της εμμηνου ρύσης.

Για να χρησιμοποιήσετε το Gymform Abs & Core Plus, θα πρέπει να λάβετε τη συγκατάθεση του γιατρού σας αν:

- Έχετε πρόβλημα με την πλάτη σας. Θα πρέπει να το χρησιμοποιείτε μόνο σε χαμηλή ένταση.
- Υποφέρετε από σοβαρή ασθένεια ή τραυματισμό που δεν αναφέρεται σε αυτές τις οδηγίες χρήσης.
- Υποβλήθηκατε πρόσφατα σε εγχείριση.
- Λαμβάνετε ινσουλίνη για διαβήτη.

Όταν φοράτε τη ζώνη, πάντα να θυμάστε:

- Να χρησιμοποιείτε τη μεγάλη ζώνη για την κοιλιακή και την οσφυϊκή χώρα σας ΜΟΝΟ.
- Να χρησιμοποιείτε τη μικρή ζώνη στα χέρια και τα πόδια σας ΜΟΝΟ.
- Μην τοποθετείτε τη ζώνη στον αυχένα, στο στήθος και την πλάτη σας με τέτοιο τρόπο ώστε το ηλεκτρικό ρεύμα να περνάει μέσω της καρδιάς σας (δηλ. ένα επίθεμα στο στήθος και άλλο στην πλάτη) ή στα γεννητικά σας όργανα ή το κεφάλι σας.
- Μην τοποθετείτε τα επιθέματα πάνω σε πρόσφατες ουλές, ερεθισμένο δέρμα, μολυσμένες περιοχές ή περιοχές επιρρεπείς σε ακμή, θρομβώσεις, άλλες περιοχές με αγγειακά προβλήματα (π.χ. κίρσους) ή οποιαδήποτε περιοχή του σώματος με μειωμένη ευαισθησία.
- Μην τοποθετείτε τα επιθέματα σε περιοχές με πληγές ή μειωμένη κινητικότητα (π.χ. σπασίματα ή στραμπουλήγματα).
- Μην τοποθετείτε τα επιθέματα απευθείας πάνω σε μεταλλικά εμφυτεύματα. Θα πρέπει να τοποθετούνται στον κοντινότερο μυ.

Πιθανές ανεπιθύμητες αντιδράσεις:

Υπάρχουν μεμονωμένα περιστατικά ερεθισμού του δέρματος λόγω της χρήσης συσκευών ηλεκτροδιέγερσης, συμπεριλαμβανόμενων αλλεργιών, παρατεταμένης ερυθρότητας του δέρματος και ακμής.

Αν έχετε κάποιο από αυτά τα συμπτώματα, απενεργοποιήστε τη συσκευή και συμβουλευτείτε ένα γιατρό.

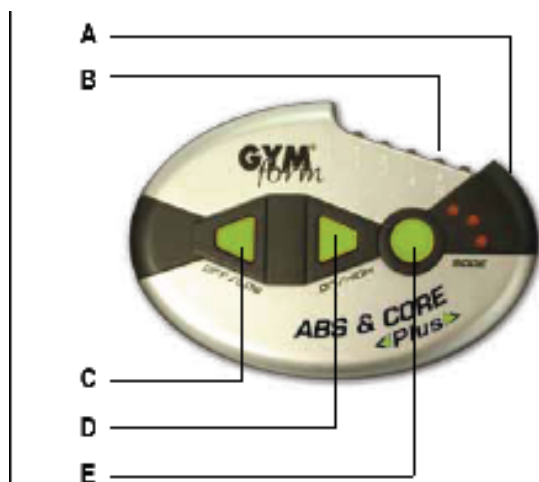
Αν δεν έχετε γυμναστεί ποτέ, συμβουλευτείτε πρώτα τον προπονητή σας.

Προφυλάξεις:

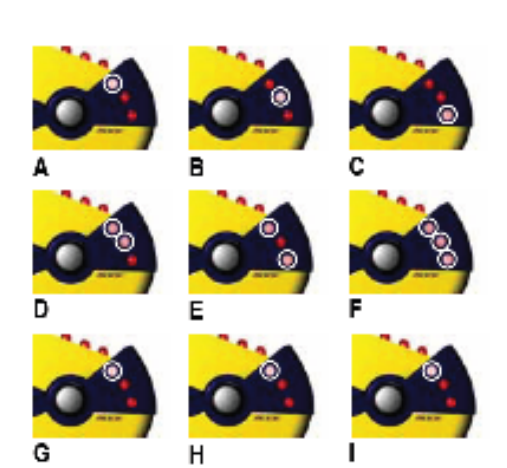
- Μην χρησιμοποιείτε το Gymform Abs & Core Plus αν νιώθετε υπνηλία ή κοιμάστε.
- Μην χρησιμοποιείτε το Gymform Abs & Core Plus όταν το σώμα σας βρίσκεται σε επαφή με νερό.
- Κρατήστε το μακριά από τα παιδιά.
- Μην χρησιμοποιείτε το Gymform Abs & Core Plus μαζί με άλλη συσκευή που μεταφέρει ηλεκτρικό ρεύμα στο σώμα και μην το χρησιμοποιείτε μαζί με άλλο μηχάνημα.
- Μην συνδέετε τα μεταλλικά κουμπώματα ή τα επιθέματα σε οποιοδήποτε άλλο αντικείμενο.
- Μην μετατρέπετε τη συσκευή.
- Χρησιμοποιείτε μόνο τα επιθέματα που παρέχονται από τον προμηθευτή σας.

Σημείωση:

- Η φυσιολογική λειτουργία του προϊόντος μπορεί να επηρεαστεί από ηλεκτροστατικές παρεμβολές. Απλά πιέστε το πλήκτρο RESET για να επιστρέψει στη φυσιολογική λειτουργία.

Η κονσόλα Gymform Abs & Core Plus:**ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ:**

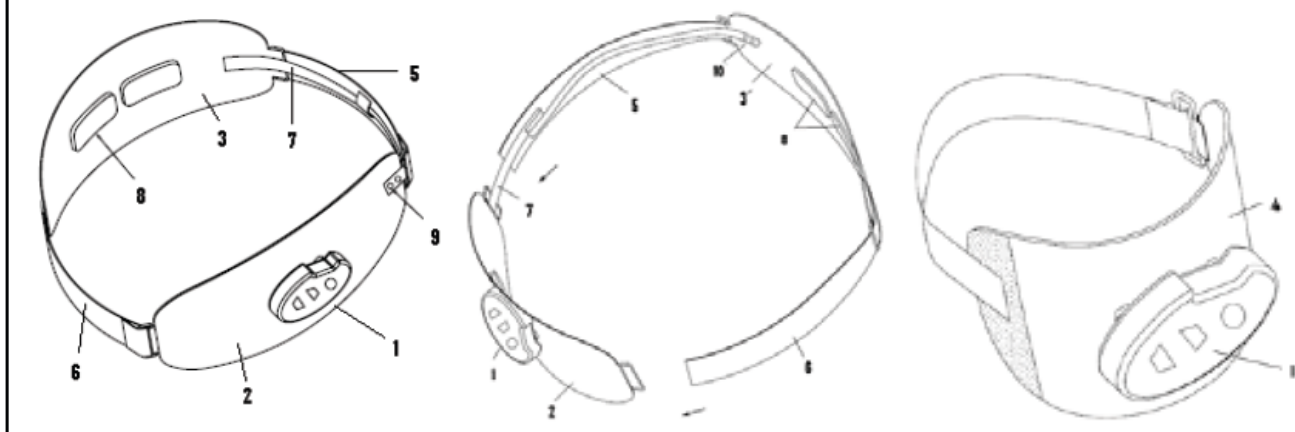
- A. Ενδείξεις προγράμματος
- B. Ενδείξεις επιπέδου
- C. OFF/ON
- D. ON/HIGH
- E. MODE

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ:**

- Πρόγραμμα 1 – Μασάζ
- Πρόγραμμα 2 – Ξεκινώντας
- Πρόγραμμα 3 – Τόνωση
- Πρόγραμμα 4 – Γενικό fitness
- Πρόγραμμα 5 – Γλουτοί και μηροί
- Πρόγραμμα 6 – Λεμφική αποχέτευση, ρολάρισμα και πίεση
- Πρόγραμμα 7- Κάψιμο λίπους
- Πρόγραμμα 8- Χτίσιμο μυών
- Πρόγραμμα 9- Συσφιγκτικό μασάζ

Περιεχόμενα:

- Μία συσκευή GYMFORM ABS & CORE PLUS με 9 προγράμματα
- Μία ζώνη διπλής όψεως για την κοιλιακή και την οσφυϊκή περιοχή
- 1 ειδική ζώνη για την εκγύμναση των μυών των χεριών και των ποδιών.
- 4 αυτοκόλλητα επιθέματα
- 1 εγχειρίδιο οδηγιών
- 1 τσάντα

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ:

1. Κονσόλα Gymform Abs & Core Plus
2. Ζώνη κοιλιακής χώρας
3. Ζώνη οσφυϊκής χώρας
4. Ζώνη χεριού και ποδιού
5. Μακριά ελαστική λωρίδα
6. Κοντή ελαστική λωρίδα
7. Καλώδιο σύνδεσης
8. Επιθέματα
9. Περιοχή σύνδεσης ζώνης κοιλιακής χώρας
10. Περιοχή σύνδεσης ζώνης οσφυϊκής χώρας

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ:

Αφαιρέστε το κάλυμμα του διαμερίσματος μπαταριών στο πίσω μέρος της κονσόλας και εισάγετε δύο μπαταρίες AAA 1.5 V (δεν περιλαμβάνονται). Βάλτε το κάλυμμα στη θέση του.

Χρήση της ζώνης κοιλιακής και οσφυϊκής χώρας:

Προσαρμόστε την κονσόλα Gymform Abs & Core Plus (1) στο μπροστινό μέρος της ζώνης κοιλιακής χώρας, χρησιμοποιώντας τα τρία κουμπώματα. Βεβαιωθείτε ότι έχουν ασφαλίσει.

Προσαρμόστε τα 4 επιθέματα (8) στη ζώνη, χρησιμοποιώντας τα κουμπώματα. Προσαρμόστε 2 επιθέματα στη ζώνη κοιλιακής χώρας (2) και 2 στη ζώνη οσφυϊκής χώρας (3).

Αφαιρέστε τα πλαστικά προστατευτικά από τα επιθέματα και προσαρτήστε τα επιθέματα στην περιοχή που θέλετε να γυμνάσετε. Τοποθετήστε ξανά τα προστατευτικά στα επιθέματα μόλις τελειώσετε την χρήση του προϊόντος.

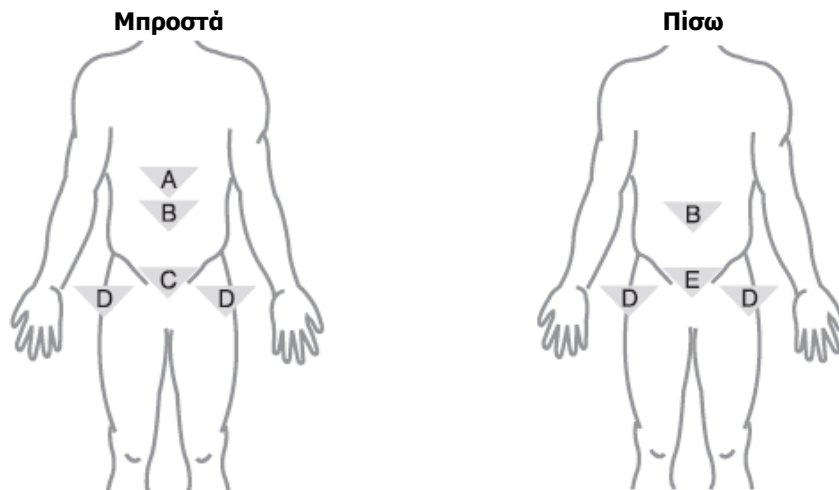
Η περιστροφική κίνηση των επιθεμάτων σας επιτρέπει να ελέγχετε την ακριβή τους θέση και να τα προσαρτάτε στις περιοχές που θέλετε να γυμνάσετε.

Τοποθετήστε τη ζώνη κοιλιακής χώρας (2) πάνω στους κοιλιακούς σας μύες και τη ζώνη οσφυϊκής χώρας (3) πάνω στην οσφυϊκή σας χώρα. Προσαρμόστε τη ζώνη χρησιμοποιώντας τη μακριά ελαστική λωρίδα (5), η οποία διαθέτει ασφάλιση Velcro.

Αν, αφού προσαρμόσετε τη ζώνη κοιλιακής χώρας, δείτε ότι η ζώνη δεν βρίσκεται στη σωστή θέση, μπορείτε να την προσαρμόσετε, χρησιμοποιώντας την κοντή ελαστική λωρίδα (6).

Βεβαιωθείτε ότι έχετε σφίξει σωστά τη ζώνη, έτσι ώστε τα επιθέματα να βρίσκονται σε επαφή με το δέρμα σας.

Αν θέλετε να γυμνάσετε και την κοιλιακή και την οσφυϊκή χώρα ταυτόχρονα, βεβαιωθείτε ότι το καλώδιο σύνδεσης (7) είναι συνδεδεμένο μέσω των κουμπωμάτων στην περιοχή σύνδεσης κοιλιακής χώρας (9) και στη μία άκρη της ζώνης οσφυϊκής χώρας. Αν, παρόλα αυτά, θέλετε να γυμνάσετε μόνο την κοιλιακή χώρα, αποσυνδέστε το καλώδιο σύνδεσης (7), χρησιμοποιώντας τα κουμπώματα που βρίσκονται στο μπροστινό μέρος της ζώνης κοιλιακής χώρας.

ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΣΤΙΣ ΟΠΟΙΕΣ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΤΗ ΖΩΝΗ:

- A) Άνω κοιλιακοί
- B) Κεντρικοί κοιλιακοί και μέση
- C) Κάτω κοιλιακοί και μέση
- D) Πλάγιοι κοιλιακοί
- E) Γλουτιαίοι

Χρήση της ζώνης χεριού και ποδιού:

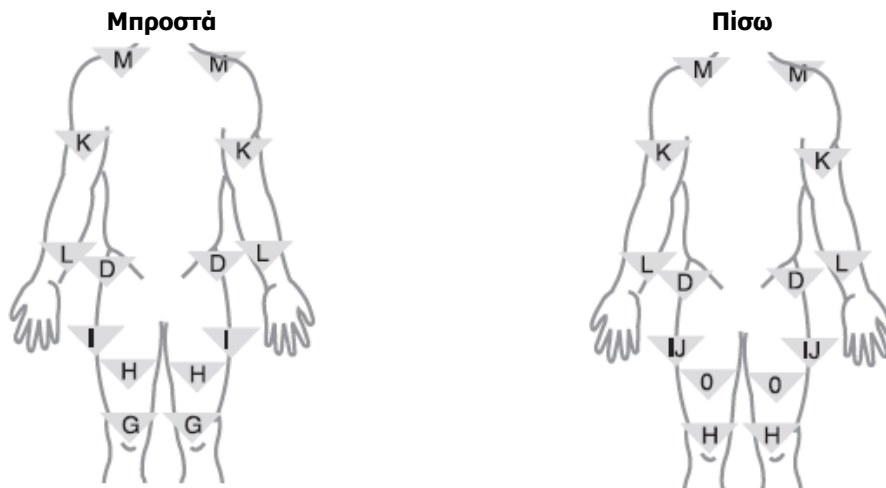
Προσαρμόστε την κονσόλα Gymform Abs & Core Plus (1) στο μπροστινό μέρος της ζώνης χεριού και ποδιού (4), χρησιμοποιώντας τα τρία κουμπώματα. Βεβαιωθείτε ότι έχουν ασφαλίσει.

Προσαρμόστε τα 2 επιθέματα (8) στη ζώνη, χρησιμοποιώντας τα κουμπώματα.

Αφαιρέστε τα πλαστικά προστατευτικά από τα επιθέματα και προσαρτήστε τα επιθέματα στην περιοχή που θέλετε να γυμνάσετε. Τοποθετήστε ξανά τα προστατευτικά στα επιθέματα μόλις τελειώσετε την χρήση του προϊόντος.

Τοποθετήστε τη ζώνη πάνω στην περιοχή που θέλετε να γυμνάσετε και βεβαιωθείτε ότι η ζώνη είναι καλά σφιγμένη με την ασφάλιση Velcro, έτσι ώστε τα επιθέματα να βρίσκονται σε επαφή με το δέρμα σας.

Για να λειτουργήσει η συσκευή, θα πρέπει να έχετε εφαρμόσει τα επιθέματα σε γυμνό δέρμα. Διαφορετικά, ΔΕΝ θα ενεργοποιηθεί.

ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΣΤΙΣ ΟΠΟΙΕΣ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΤΗ ΖΩΝΗ:

- G) Κάτω μηρός (μπροστά)
- H) Άνω μηρός (μπροστά)
- I) Άνω μηρός (πλάι)
- J) Άνω μηρός (πλάι/πίσω)
- K) Χέρια: δικέφαλοι και τρικέφαλοι
- L) Κάτω βραχίονες
- M) Τραπεζοειδείς
- N) Γάμπες
- O) Εσωτερικός μηρός

ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΜΕ ΝΑ ΑΝΤΙΚΑΘΙΣΤΑΤΕ ΤΑ ΕΠΙΘΕΜΑΤΑ ΜΕΤΑ ΑΠΟ 30 ΧΡΗΣΕΙΣ. ΑΝ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΤΕ ΠΡΩΙΜΗ ΑΠΩΛΕΙΑ ΣΥΓΚΟΛΛΗΣΗΣ, ΣΚΟΥΠΙΣΤΕ ΤΑ ΜΕ ΕΝΑ ΝΩΠΟ ΣΦΟΥΓΓΑΡΙ.

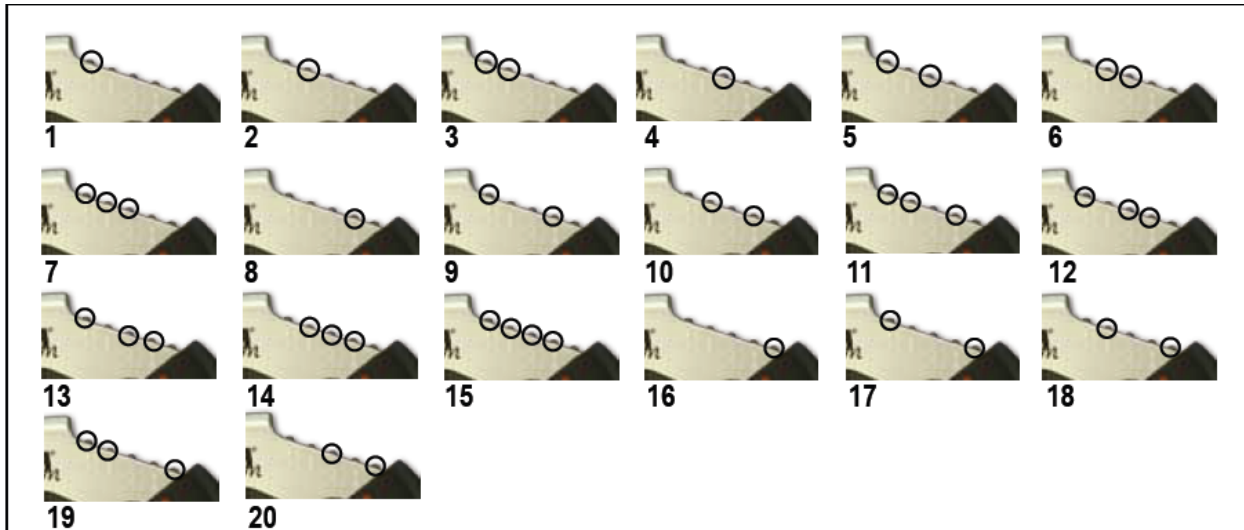
Πιέστε το πλήκτρο ON/HIGH για να ξεκινήσετε το Gymform Abs & Core Plus.

Επιλογή προγράμματος:

Όταν το Gymform Abs & Core Plus ενεργοποιείται για πρώτη φορά, ξεκινά στο Πρόγραμμα 1, με την ένταση στο 0. Χρησιμοποιήστε το πλήκτρο MODE για να επιλέξετε τα άλλα προγράμματα. Πιέστε το πλήκτρο MODE μία φορά για να πάτε στο Πρόγραμμα 2, άλλη μία για το Πρόγραμμα 3 κ.ο.κ. Αφού φτάσετε στο Πρόγραμμα 6, θα επιστρέψει στο Πρόγραμμα 1. Το επιλεγμένο πρόγραμμα φαίνεται καθαρά από τις φωτεινές ενδείξεις προγραμμάτων στην πάνω πλευρά της κονσόλας Gymform Abs & Core Plus. Δείτε την εικόνα για να αναγνωρίσετε τα προγράμματα.

Ρύθμιση του επιπέδου έντασης:

Για να μειώσετε το επίπεδο έντασης, πιέστε επαναλαμβανόμενα το πλήκτρο OFF/LOW. Για να αυξήσετε το επίπεδο έντασης, πιέστε επαναλαμβανόμενα το πλήκτρο ON/HIGH. Υπάρχουν 10 επίπεδα έντασης. Στην πρώτη σας συνεδρία, σας προτείνουμε να επιλέξετε το επίπεδο έντασης 1 για τα πρώτα 10 λεπτά και μετά να αυξήσετε σταδιακά την ένταση, καθώς εξοικειώνεστε με τη συσκευή. Το επίπεδο έντασης φαίνεται από τις 5 φωτεινές ενδείξεις που βρίσκονται στην πάνω πλευρά της κονσόλας Gymform Abs & Core Plus. Η αριστερή φωτεινή ένδειξη αντιστοιχεί στο κατώτερο επίπεδο έντασης.

Επίπεδα έντασης:

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν αρχίσετε να νιώθετε ότι το δέρμα σας κάτω από το επίθεμα είναι πολύ ζεστό ή οι συσπάσεις αδυνατίζουν κατά τη διάρκεια μιας συνεδρίας, είναι πιθανό ότι πρέπει να αντικαταστήσετε τις μπαταρίες. Αφαιρέστε τις και εισάγετε καινούργιες. Αν δεν δείτε κάποια αλλαγή αφού το κάνετε αυτό, τότε θα πρέπει να αντικαταστήσετε τα επιθέματα. Απενεργοποιήστε το Gymform Abs & Core Plus, βγάλτε το, προσαρτήστε καινούργια επιθέματα και συνεχίστε τη συνεδρία σας.

Απενεργοποίηση του Gymform Abs & Core Plus:

Πιέστε το πλήκτρο MODE μία φορά: η συνεδρία σας με το Gymform Abs & Core Plus θα σταματήσει αμέσως. Μετά πιέστε το πλήκτρο OFF/LOW άλλη μια φορά για να απενεργοποιήσετε την κονσόλα.

Αυτόματη απενεργοποίηση:

Για την ασφάλειά σας, η αυτόματη διάρκεια εκγύμνασης είναι τα 10 λεπτά. Το Gymform Abs & Core Plus θα απενεργοποιηθεί αυτόματα μετά από 10 λεπτά ενεργοποίησης, άσχετα με το επιλεγμένο επίπεδο ή πρόγραμμα.

Όταν ολοκληρωθεί το πρόγραμμα, η κονσόλα απενεργοποιείται αυτόματα και πρέπει να επαναπρογραμματιστεί και να ενεργοποιηθεί μετά ξανά.

Αυτόματη ρύθμιση 0:

Για ευκολία σας, το Gymform Abs & Core Plus θα θέσει αυτόματα το επίπεδο έντασης στο 0 αν αλλάξετε το πρόγραμμα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν η κονσόλα σταματήσει να λειτουργεί σωστά, πιέστε το πλήκτρο RESET (στο πίσω μέρος της κονσόλας) για να την επανεκκινήσετε και να επιστρέψει σε φυσιολογική λειτουργία.

ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ:

Θερμοκρασία: 10-40 βαθμούς Κελσίου
 30%-75% RH
 700-1060 hPa
 Συνεχόμενη λειτουργία συσκευής
 Βαθμολογία προστασίας εισόδου: IPX0
 Παροχή ρεύματος: 2 X 1.5 V AAA μπαταρίες (δεν περιλαμβάνονται)
 Ισχύς: 2 X 1.5 V (συνολικά 3 V)
 Ρεύμα: 150 mA
 Αριθμός καναλιών: 1
 Διαστάσεις: 100 x 68 x 18 mm
 Βάρος: 50 γραμμάρια
 Μοντέλο: VDPGYCSET0044

| Πρόγραμμα | Εύρος παλμών | Συχνότητα Hz | Τάση V |
|-----------|--------------|--------------|---------|
| 1 | 108 | 2 | 130Vp-p |
| 2 | | 90 | |
| 3 | | 120 | |
| 4 | | 90 / 120 | |
| 5 | 122 | 10 | |
| 6 | | 50 | |
| 7 | 108 | 5,8 | 140Vp-p |
| 8 | | 180 | |
| 9 | | 3,3 | |

ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ:

ΜΗΝ ΠΛΕΝΕΤΕ ΤΟ Gymform Abs & Core Plus Η ΤΙΣ ΖΩΝΕΣ: ΣΚΟΥΠΙΣΤΕ ΜΕ ΕΝΑ ΣΤΕΓΝΟ Η ΝΩΠΟ ΠΑΝΙ.

Αφαιρέστε τις μπαταρίες αν δεν έχετε σκοπό να χρησιμοποιήσετε τη συσκευή για πολύ καιρό.

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΤΩΝ ΕΠΙΘΕΜΑΤΩΝ

Αποστειρώστε τα σκουπίζοντάς τα με βρεγμένα χέρια.

Μην τα βυθίζετε σε νερό.

Κρατήστε σε ξηρό, στεγνό μέρος, σε θερμοκρασία δωματίου.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΙΣ ΜΠΑΤΑΡΙΕΣ

Βεβαιωθείτε ότι οι μπαταρίες έχουν εγκατασταθεί σωστά πριν την πρώτη χρήση.

Για να αλλάξετε μπαταρίες, σβήστε τη συσκευή.

Αφαιρέστε τις μπαταρίες αν δεν πρόκειται να χρησιμοποιήσετε τη συσκευή για πολύ καιρό.

Πάρτε τις σωστές προφυλάξεις όταν πρόκειται να πετάξετε τις μπαταρίες. Μην τις πετάξετε στη φωτιά.

ΔΙΑΙΤΑ GYMFORM ABS & CORE PLUS

| | ΔΕΥΤΕΡΑ | ΤΡΙΤΗ | ΤΕΤΑΡΤΗ & ΣΑΒΒΑΤΟ | ΠΕΜΠΤΗ & ΚΥΡΙΑΚΗ | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ |
|----------------------------|---|---|--|--|---|
| Πρωινό Γεύμα 1 | Καφέ, τσάι ή τσάι βοτάνων (150ml) 2 μπισκότα ολικής άλεσης | Χυμός πορτοκαλιού 100ml 1 φέτα σταρένιο ψωμί | 1 μήλο ή αχλάδι 2 μπισκότα σταρένιο | 100ml χυμός πορτοκαλιού 1 φέτα ψωμί σταρένιο | Καφέ, τσάι ή τσάι βοτάνων (150ml) 2 μπισκότα ολικής άλεσης |
| Σνακ Γεύμα 2 | 1 γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά | 1 φέτα γαλοπούλα τυλιγμένη και γεμισμένη με μαρούλι ή ζαμπόν | 60γρ. σταρένιο ψωμί 60 γρ. φρέσκο τυρί | 30 γρ. muesli με 1 φρούτο (ακτινίδιο, μήλο ή γκρέιπφρουτ) | 100ml χυμός πορτοκαλιού |
| Μεσημεριανό Γεύμα 3 | 100 γρ. βρασμένο ρύζι 225 γρ. στήθος κοτόπουλο σάφρας | 150 γρ. σπανάκι Ελβετίας (Swiss chard) 70 γρ. άσπρα φασόλια 70 γρ. κολοκυθάκια στον ατμό | 250 ml ζυμός λαχανικών 120 γρ. μπακαλιάρος σάφρας | 200 γρ. τόνος σάφρας 1 αυγό βραστό 50 γρ. σέλινο | 100 γρ. άπαχο μοσχάρι σάφρας ½ ντομάτα 50 γρ. καρότα |
| Σνακ Γεύμα 4 | 1 μήλο | 2 ακτινίδια | 120 ml τσάι λεμόνι 125 γρ. καρπούζι | 1 γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά | 1 ροδάκινο |
| Βραδινό Γεύμα 5 | 150 γρ. πράσινα φασόλια 50 γρ. βραστή πατάτα | 1 σαλάτα (ντομάτα, αγγούρι, ψημένη κόκκινη πιπεριά, σέλινο, κρεμμύδι) 50 γρ. ζαμπόν με χαμηλά λιπαρά | 225 γρ. αλλαντικά γαλοπούλα ή ζαμπόν 30 γρ. κολοκυθάκι 30 γρ. μελιτζάνα σάφρας | 1 μέτρια πατάτα, μισή κόκκινη πιπεριά και 1 κρεμμύδι, ψητά | 45 γρ. φρέσκα ζυμαρικά 150 γρ. πράσινα φασόλια 25 γρ. μανιτάρια στον ατμό |

Να πίνετε 2 λίτρα νερό ημερησίως. Μην πίνετε αλκοόλ ή ανθρακούχα αναψυκτικά.

Μην βάζετε αλάτι στα φαγητά, αλλά προσθέστε καρυκεύματα και βότανα για νοστιμιά.

Καρυκεύματα: σκόρδο, πιπερόριζα, πιπέρι, κολιάνδρος, πιπέρι καγιέν, κύμινο, κάρυ, βασιλικός, ρίγανη, λεμόνι και φλούδα πορτοκαλιού.

Dressing για σαλάτες: Σάλτσα σόγιας, ξύδι μπαλσάμικο και ελαιόλαδο.

Να αποφεύγετε τα υδρογονοποιημένα έλαια και κορεσμένα λιπαρά.

Εναλλακτικές τροφές για πρωινό σνακ: 2 βερίκοκα/2 φέτες ψωμί ολικής άλεσης με Τόφου (tofu)/γαλοπούλα ή ζαμπόν με χαμηλά λιπαρά/40 γρ. Ξηρά δαμάσκηνα/1 ακτινίδιο).

Μην παραλείπετε ποτέ κανένα γεύμα.

Ακολουθήστε αυτή τη διαίτα για 2-3 εβδομάδες.

Μπορείτε να μειώσετε την ποσότητα φαγητού εάν είναι πολύ για σας, αλλά ποτέ μην παραλείψετε κανένα γεύμα.

Αν ακολουθείτε κάποια φαρμακευτική αγωγή, βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχουν αλληλεπιδράσεις των φαρμάκων με τις τροφές πριν ξεκινήσετε αυτή τη διαίτα.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗΣ

| |
|--|
| <p>Πρόγραμμα: Μασάζ Στόχος: Εξοικείωση με το EMS Αριθμός μαθημάτων: 3</p> |
| <p>Πρόγραμμα: Μπέιτε σε φόρμα Στόχος: Να μπουν οι μυς σε φόρμα Αριθμός μαθημάτων: 5</p> |
| <p>Πρόγραμμα: Τόνωση Στόχος: Τόνωση μυών Αριθμός μαθημάτων: 15</p> |
| <p>Πρόγραμμα: Γενικό Στόχος: Γενική συντήρηση Αριθμός μαθημάτων: 5/αδιευκρίνιστο</p> |
| <p>Πρόγραμμα: Γλουτοί, μηροί και αποτοξίνωση Στόχος: Πιο αδύνατοι γλουτοί και μηροί. Αποτοξίνωση. Αριθμός μαθημάτων: 10</p> |
| <p>Πρόγραμμα: Ρολάρισμα και επίδραση πίεση Στόχος: Πιο αδύνατη σιλουέτα Αριθμός μαθημάτων: 10</p> |
| <p>Πρόγραμμα: Κάψιμο λίπους Στόχος: Μείωση λίπους από την περιοχή της κοιλιάς και της πλάτης Αριθμός μαθημάτων: 10</p> |
| <p>Πρόγραμμα: Χτίσιμο μυών Στόχος: Χτίσιμο μυών Αριθμός μαθημάτων: 15</p> |
| <p>Πρόγραμμα: Μασάζ σύσφιξης Στόχος: Σύσφιξη δέρματος και μείωση κυτταρίτιδας Αριθμός μαθημάτων: 10</p> |

Σημείωση: Ο πίνακας αυτός είναι μόνο για καθοδήγηση. Τα αποτελέσματα ποικίλουν ανάλογα με την φυσική κατάσταση και τα χαρακτηριστικά του κάθε χρήστη. Κάθε μάθημα πρέπει να γίνεται ανά μία μέρα σε συνεχόμενες μέρες.

ΕΓΓΥΗΣΗ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ

- Η ΤΗΛΕΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ Α.Ε. εγγυάται τη καλή λειτουργία του προϊόντος.
- Η διάρκεια της εγγύησης ορίζεται σε 6 (έξι) μήνες. Η χρονική έναρξη της εγγυήσεως είναι η ημερομηνία αγοράς.
- Η εγγύηση του προϊόντος ισχύει μόνο εφόσον συνοδεύεται από το παραστατικό της αγοράς (απόδειξη λιανικής ή τιμολόγιο)
- Η εγγύηση καλύπτει κατασκευαστικά ελαττώματα και κακοτεχνίες.
- Η εγγύηση δεν καλύπτει βλάβες ή αλλοιώσεις που έχουν προκληθεί από εσφαλμένη ή κακή χρήση του προϊόντος, εκτός των τεχνικών προδιαγραφών και οδηγιών χρήσης που ορίζει ο κατασκευαστής.
- Η ΤΗΛΕΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ Α.Ε. διαθέτει δικό της τεχνικό τμήμα (service) για την επιδιόρθωση και συντήρηση των προϊόντων. Τα προϊόντα προς έλεγχο μπορούν να παραδίδονται στα καταστήματα του δικτύου Telemarketing Store ή να αποστέλλονται στη διεύθυνση της εταιρείας κατόπιν τηλεφωνικής συνεννόησης.
- Η εγγύηση δεν καλύπτει βλάβες που έχουν προκληθεί από μη εξουσιοδοτημένο τεχνικό.

Αποκλειστική διάθεση στην Ελλάδα: ΤΗΛΕΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ Α.Ε. ΣΟΛΩΜΟΥ 56 - 14234 Ν. ΙΩΝΙΑ - 210 2708250