

ΣΥΣΚΕΥΗ ΜΑΣΑΖ ΤΟΝΙΦΙC ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: ΠΑΡΑΚΑΛΟΥΜΕ ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΑΥΤΕΣ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΠΡΙΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΤΗ ΣΥΣΚΕΥΗ

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:

- Μην χρησιμοποιείτε το Τονίφιc αν είστε έγκυος ή αν πάσχετε από κάποια καρδιακή πάθηση ή έχετε κάποιο τραυματισμό.
- ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Μην χρησιμοποιείτε τη συσκευή αν έχετε εμφυτεύματα, όπως βηματοδότη, χειρουργικές βίδες κλπ.
- Κρατήστε το Τονίφιc μακριά από παιδιά.
- Μην χρησιμοποιείτε το Τονίφιc αν πάσχετε από θρόμβωση ή αν παρακολουθείστε για οποιαδήποτε ιατρική πάθηση.
- Μην χρησιμοποιείτε το Τονίφιc μία ώρα πριν ή μετά τα γεύματα.
- Αν έχετε αναρρώσει από κάποια σοβαρή ασθένεια, συμβουλευτείτε το γιατρό σας πριν χρησιμοποιήσετε το Τονίφιc.
- Μην χρησιμοποιείτε το Τονίφιc κοντά σε νερό ή με βρεγμένα χέρια.
- Σταματήστε αμέσως την χρήση, αν νιώσετε δυσφορία.
- Βγάλτε το από την πρίζα μετά την χρήση.
- Μην αποσυναρμολογείτε, επισκευάζετε ή τροποποιείτε το Τονίφιc.
- Το Τονίφιc δεν είναι ιατρική ή θεραπευτική συσκευή.
- Σε περίπτωση αμφιβολίας, συμβουλευτείτε το γιατρό σας σχετικά με την χρήση ή μη της συσκευής.
- Μην χρησιμοποιείτε τη συσκευή σε περιοχές όπου υπάρχει φλεγμονή ή ερεθισμός του δέρματος.
- Μην χρησιμοποιείτε τη συσκευή για περισσότερο από 5 λεπτά στην ίδια περιοχή του σώματος.
- Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν πριν πάτε για ύπνο, καθώς το μασάζ μπορεί να έχει διεγερτικά αποτελέσματα.
- Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν ενώ είστε ξαπλωμένες στο κρεβάτι.
- Αυτή η συσκευή δεν προορίζεται για χρήση από άτομα (συμπεριλαμβανομένων παιδιών) με μειωμένες αισθητηριακές, κινητικές ή νοητικές ικανότητες, ή έλλειψη εμπειρίας και γνώσης, εκτός και αν επιβλέπονται ή τους έχουν δοθεί οδηγίες σχετικά με την χρήση του προϊόντος από άτομο υπεύθυνο για την ασφάλειά τους.
- Αν το καλώδιο έχει φθαρεί, πρέπει να αντικατασταθεί από τον κατασκευαστή ή τον αντιπρόσωπό του, προς αποφυγή κινδύνου.
- Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν χωρίς κεφαλή.
- Η συσκευή δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί με σπασμένη κεφαλή.

Το σετ περιλαμβάνει:

- Συσκευή μασάζ Τονίφιc
- Λεία κεφαλή: για χαλαρωτικό μασάζ
- Κεφαλή με μεγάλες πτυχώσεις: για μασάζ, τόνωση και σμίλευση μεγάλων περιοχών
- Κεφαλή με μικρές πτυχώσεις: για μασάζ, τόνωση και σμίλευση μικρών περιοχών
- Οδηγίες χρήσης

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΧΡΗΣΗΣ:

- Αν επιθυμείτε, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μαζί με το Τονίφιc κρέμες σύσφιξης ή κατά της κυτταρίτιδας.
- Μην χρησιμοποιείτε το Τονίφιc για περισσότερο από πέντε λεπτά στην ίδια περιοχή.

Εξαρτήματα:

- Λεία κεφαλή: τέλεια για χαλαρωτικό μασάζ για την καταπράυνση της συσσωρευμένης έντασης.
- Κεφαλή με μεγάλες πτυχές: τέλεια για μασάζ τόνωσης και σύσφιξης των επίμονων περιοχών, όπου συγκεντρώνεται το λίπος, όπως η κοιλιά, οι μηροί και τα οπίσθια.
- Κεφαλή με μικρές πτυχές: τέλεια για μασάζ τόνωσης και σύσφιξης και για την κούρα τοπικού πάχους σε μικρές περιοχές όπως τα μπράτσα και οι γλουτοί.

ΠΡΟΣΑΡΜΟΖΟΜΕΝΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΕΝΤΑΣΗΣ

Ο επιλογέας επιπέδου έντασης σας επιτρέπει να προσαρμόσετε το μασάζ στην περιοχή του σώματος που κουράρετε. Η χαμηλή ένταση προτείνεται για πιο ευαίσθητες περιοχές, όπως μπράτσα, γάμπες, κοιλιά, πόδια με κίρσους, πλάτη και ώμους. Η δυνατή ένταση προτείνεται για περιοχές με τοπικό πάχος, όπως μηρούς και οπίσθια.

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΧΡΗΣΗΣ

Αρχικά, θα πρέπει να χρησιμοποιείτε το Τονίφιc μία φορά την ημέρα, μετά 2-3 φορές την εβδομάδα να διατηρήσετε τα αποτελέσματα. Χρησιμοποιήστε το 5 λεπτά σε κάθε περιοχή (το μέγιστο).

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ:

- Βάλτε τη συσκευή στην πρίζα.
- Προσαρτήστε την κεφαλή που θέλετε να χρησιμοποιήσετε, πιέζοντάς την στη συσκευή. Αν θέλετε, προσαρτήστε το προστατευτικό κάλυμμα, πιέζοντάς το πάνω στην κεφαλή.



- Επιλέξτε την ένταση μασάζ.
- Όταν ολοκληρώσετε το μασάζ, γυρίστε το διακόπτη στο OFF.
- Βγάλτε τη συσκευή από την πρίζα.

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΧΡΗΣΕΙΣ

- Μπράτσα: τόνωση του κάτω μέρους των μπράτσων σας.
- Ώμοι και πλάτη: τέλειο για καταπράυνση της συσσωρευμένης έντασης και για χαλάρωση της πλάτης.
- Κοιλιά: τέλειο για σμίλευση της κοιλιακής χώρας και τη μείωση του τοπικού πάχους.
- Γλουτοί και οπίσθια: τέλειο για τόνωση και μείωση του επίμονου πάχους.
- Μηροί: τέλειο για σμίλευση, τόνωση και μείωση του τοπικού πάχους.
- Γάμπες: τέλεια για χαλάρωση των σφιχτών μυών.
- Πέλματα: τέλειο για εξομάλυνση του σκληρού δέρματος των πελμάτων.

ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ, ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΚΑΙ ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ:

Αφού βγάλετε τη συσκευή από την πρίζα, καθαρίστε την με ένα απαλό, νωπό πανί. Μην χρησιμοποιείτε σαπούνι. Φυλάξτε τη συσκευή σε ένα δροσερό μέρος, χωρίς υγρασία, κατά προτίμηση μέσα στη θήκη ταξιδιού μαζί με τις κεφαλές.

ΟΔΗΓΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

	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 σταρένια	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. σπύρος κοτόπουλο σχάρας	150 γρ. σπανάκι Ελβετίας (Swiss chard) 70 γρ. άσπρα φασόλια 70 γρ. κολοκυθάκια στον ατμό	250 ml ζωμός λαχανικών 120 γρ. μπακαλιάρος σχάρας	200 γρ. τόνος σχάρας 1 αυγό βραστό 50 γρ. σέλινο	100 γρ. άπαχο μοσχάρι σχάρας 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 σχάρας	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.

ΕΓΓΥΗΣΗ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ

- Η ΤΗΛΕΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ Α.Ε. εγγυάται τη καλή λειτουργία του προϊόντος.
- Η διάρκεια της εγγύησης ορίζεται σε 2 (δύο) έτη. 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.