

Total Abs

Οδηγίες χρήσης

- Πρόγραμμα 1 – Μασάζ
- Πρόγραμμα 2 – Κάψιμο λίπους
- Πρόγραμμα 3 – Κτίσιμο Μυών
- Πρόγραμμα 4 – Δυναμικό σμίλευμα (Ενδυνάμωση)
- Πρόγραμμα 5 – Συνολική Άσκηση
- Πρόγραμμα 6 – Καταπολέμηση της κυτταρίτιδας

Συγχαρητήρια για την αγορά του **Gymform TOTAL ABS**. Η ασφάλεια σας είναι η προτεραιότητά μας, για αυτό βεβαιωθείτε ότι έχετε εξοικειωθεί με όλες τις πληροφορίες σε αυτό το βιβλιαράκι οδηγιών πριν αρχίσετε να χρησιμοποιείτε το **Gymform TOTAL ABS**. Οποιοσδήποτε πρόκειται να χρησιμοποιήσει τη συσκευή πρέπει να διαβάσει και να κατανοήσει τις οδηγίες που παρέχονται. Ένας ενημερωμένος χρήστης είναι ένας ασφαλής χρήστης. Ευχαριστούμε για την αγορά του **Gymform TOTAL ABS**. Ελπίζουμε να απολαύσετε τις ασκήσεις.

Προειδοποίηση:

Προτού αρχίσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα γυμναστικής, συμπεριλαμβανομένου και του **Gymform TOTAL ABS**, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας και τον φυσιοθεραπευτή σας. Βεβαιωθείτε ότι έχετε διαβάσει όλες τις οδηγίες χρήσης, τις προειδοποιήσεις και τις προφυλάξεις προσεκτικά πριν αρχίσετε να χρησιμοποιείτε το **Gymform TOTAL ABS**.

Το **Gymform TOTAL ABS** είναι σχεδιασμένο για υγιείς ενήλικους. Παρόλα αυτά η συσκευή πρέπει να χρησιμοποιείται με προσοχή. Διαβάστε τις παρακάτω οδηγίες πριν χρησιμοποιήσετε το προϊόν.

- Η εφαρμογή των ηλεκτροδίων στην περιοχή του θώρακα μπορεί να αυξήσει την καρδιακή μαρμαρυγή
- Χρησιμοποιώντας το **Gymform TOTAL ABS** ενώ είστε συνδεδεμένοι με ιατρική συσκευή υψηλής συχνότητας μπορεί να προκαλέσει εγκαύματα στα σημεία επαφής με το **Gymform TOTAL ABS** και μπορεί να προκαλέσει βλάβη στο **Gymform TOTAL ABS**.
- Η λειτουργία θεραπευτικής συσκευής βραχέων κυμάτων ή φούρνου μικροκυμάτων σε γενικές γραμμές (π.χ. 1 μέτρο μακριά) μπορεί να προκαλέσουν αστάθεια στην ισχύ της συσκευής του **Gymform TOTAL ABS**.
- Αυτή είναι μια ισχυρή ηλεκτρική συσκευή διέγερσης μυών και μπορεί να προκαλέσει τραυματισμό εάν ξεκινήσετε με το πιο προηγμένο πρόγραμμα άσκησης. Ξεκινήστε με το χαμηλότερο επίπεδο και αυξήστε σταδιακά την ένταση.
- Μην χρησιμοποιείτε πάνω σε παιδιά ή ζώα.
- Μην χρησιμοποιείτε όταν οδηγείτε ή κοιμάστε.
- Μην χρησιμοποιείτε μέσα στο μπάνιο ή σε άλλα μέρη όπου υπάρχουν υψηλά ποσοστά υγρασίας.
- Οι μπαταρίες πρέπει να αφαιρεθούν από τη συσκευή πριν την πετάξετε.
- Η συσκευή μπορεί να χρησιμοποιηθεί από παιδιά άνω των 8 ετών και από ανθρώπους με μειωμένες φυσικές, αισθητηριακές ή νοητικές ικανότητες ή από αυτούς με μειωμένη γνώση ή εμπειρία εάν επιβλέπονται ή τους έχουν δοθεί οδηγίες χρήσης της συσκευής και έχουν κατανοήσει τις βλάβες που μπορεί να προκληθούν.
- Τα παιδιά δεν πρέπει να παίζουν με τη συσκευή
- Ο καθαρισμός και η συντήρηση δεν πρέπει να γίνονται από τα παιδιά χωρίς επίβλεψη.
- Οι μη επαναφορτιζόμενες μπαταρίες δεν φορτίζονται.
- Οι εξαντλημένες μπαταρίες πρέπει να αφαιρεθούν από τη συσκευή και να ανακυκλωθούν με ασφάλεια.
- Εάν η συσκευή πρέπει να αποθηκευτεί για μεγάλο χρονικό διάστημα χωρίς να χρησιμοποιηθεί, πρέπει να αφαιρέσετε τις μπαταρίες έτσι ώστε να μην βραχυκυκλώσουν οι ακροδέκτες τροφοδοσίας.

Μην χρησιμοποιείτε το Gymform TOTAL ABS:

- Εάν έχετε ηλεκτρονικό εμφύτευμα (όπως βηματοδότης) ή υποφέρετε από κάποιο άλλο καρδιακό πρόβλημα.
- Εάν είστε ή νομίζετε ότι είστε έγκυος.
- Εάν έχετε καρκίνο, επιληψία ή είστε υπό ιατρική παρακολούθηση για νοητική διαταραχή.
- Εάν θηλάζετε.
- Εάν έχετε υψηλό πυρετό.

Γυναίκες, πριν χρησιμοποιήσετε το Gymform TOTAL ABS, πρέπει να περιμένετε:

- Τουλάχιστον 6 μήνες μετά από την γέννηση του παιδιού σας (αφού συμβουλευτείτε το γιατρό σας).
- Ένα μήνα μετά από την εμφύτευση ενδομήτριας συσκευής (IUD).
- Τουλάχιστον 3 μήνες μετά από καισαρική τομή, αφού συμβουλευτείτε το γιατρό σας.
- Μετά τις πρώτες μέρες της περιόδου.

Πριν χρησιμοποιήσετε το Gymform TOTAL ABS, πρέπει να πάρετε άδεια από το γιατρό ή τον φυσιοθεραπευτή σας:

- Εάν υποφέρετε από προβλήματα της μέσης. Σε αυτή την περίπτωση η συσκευή πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο στο χαμηλό επίπεδο έντασης.
- Εάν υποφέρετε από σοβαρή ασθένεια ή τραυματισμό που δεν αναφέρεται σε αυτό το κεφάλαιο.
- Εάν έχετε εγχειριστεί πρόσφατα.
- Εάν είστε διαβητικοί και παίρνεται ινσουλίνη.

Όταν φοράτε τη ζώνη να θυμάστε πάντα:

- Τοποθετήστε την φαρδιά ζώνη **MONO** στην περιοχή των κοιλιακών, στα πλάγια και χαμηλά στη μέση.
- Τοποθετήστε την μικρή ζώνη **MONO** στα σημεία που περιγράφονται παρακάτω.
- Μην τοποθετείτε τη ζώνη στο λαιμό, στο στήθος ή στην πλάτη με τέτοιο τρόπο ώστε ο ηλεκτρισμός να διαπερνά από την καρδιά σας (π.χ. ένα ηλεκτρόδιο στο στήθος και το άλλο στην πλάτη), μην τοποθετείτε τη συσκευή στα γεννητικά όργανα, σε ουλές, μελανιές, στους κισσούς ή το κεφάλι.
- Μην τοποθετείτε τη συσκευή σε πρόσφατες πληγές, ερεθισμένο δέρμα ή περιοχές που είναι ευαίσθητες από την ακμή, θρομβώσεις ή άλλα αγγειακά προβλήματα (π.χ. κισσούς), ή εάν κάποιο σημείο το σώματός σας έχει περιορισμένη ευαισθησία.
- Μην τοποθετείτε σε περιοχές με τραύματα ή με μειωμένη κινητικότητα (π.χ. κατάγματα ή διαστρέμματα).
- Μην τοποθετείτε τη ζώνη απευθείας πάνω σε μεταλλικά εμφυτεύματα. Τοποθετήστε σε κοντινότερο μμ.

Πιθανές ανεπιθύμητες παρενέργειες (αντιδράσεις)

Έχουν αναφερθεί μεμονωμένες περιπτώσεις αντίδρασης του δέρματος που προκλήθηκαν από την χρήση ηλεκτρικής συσκευής διέγερσης μυών, συμπεριλαμβανομένων αλλεργιών, παρατεταμένη ερυθρότητα του δέρματος και ακμή. Εάν υπάρξουν κάποια από αυτά τα συμπτώματα, απενεργοποιήστε τη συσκευή και συμβουλευτείτε το γιατρό σας.

Εάν δεν έχετε γυμναστεί ποτέ πιο πριν ή έχετε να γυμναστείτε μεγάλο χρονικό διάστημα: Συμβουλευτείτε τον γενικό πρακτικό σας.

Προφυλάξεις:

- Μην χρησιμοποιείτε το **Gymform TOTAL ABS** εάν νυστάζετε ή όταν κοιμάστε.
- Μην χρησιμοποιείτε το **Gymform TOTAL ABS** εάν το σώμα σας είναι σε επαφή με νερό.
- Κρατήστε μακριά από παιδιά.
- Μην χρησιμοποιείτε το **Gymform TOTAL ABS** σε συνδυασμό με άλλες συσκευές που μεταδίδουν ρεύμα στο σώμα σας ή με οποιαδήποτε άλλη συσκευή.
- Μην συνδέετε τα μεταλλικά κουμπώματα ή τα ηλεκτρόδια σε οποιοδήποτε άλλο αντικείμενο
- Μην τροποποιείτε τη συσκευή.
- Χρησιμοποιείτε μόνο τα ηλεκτρόδια που σας παρέχονται.
- Εάν κάποιο ηλεκτρόδιο δεν έχει κουμπώσει σωστά, θα νιώσετε μια αίσθηση φαγούρας.



Περιεχόμενα:

- 1 Αποσπώμενη μονάδα **Gymform TOTAL ABS** με 6 προγράμματα.
- 1 Ζώνη **Gymform TOTAL ABS**
- 1 Ειδική ζώνη για να γυμνάσετε τους μύες στα πόδια και τα χέρια
- 5 αυτοκόλλητα ηλεκτρόδια
- 1 Βιβλίο Οδηγιών
- 1 Πίνακα στόχων
- 1 Σπορ Θήκη Μεταφοράς
- 1 Βιβλιαράκι Διατροφής

Περιγραφή προϊόντος (εικ.1)

1. Μονάδα **Gymform TOTAL ABS**
 2. Ζώνη **Gymform TOTAL ABS**
 3. Πλήκτρο +/I (για να ενεργοποιήσετε τη συσκευή ή να αυξήσετε το επίπεδο έντασης).
 4. Πλήκτρο -/O (για να απενεργοποιήσετε τη συσκευή ή να μειώσετε το επίπεδο έντασης).
 5. Κουμπί MODE (για να επιλέξετε το πρόγραμμα)
 6. Λαμπάκια ένδειξης προγράμματος
 7. Ζώνη για το χέρι και το πόδι
8. Ηλεκτρόδια
9. Ρυθμιζόμενη ζώνη σφιξίματος

Φορέστε τη Ζώνη:

Εγκατάσταση:

Ανοίξτε το καπάκι της θήκης μπαταριών (οι μπαταρίες δεν συμπεριλαμβάνονται) το οποίο βρίσκεται στο πίσω μέρος της ζώνης (1) και τοποθετήστε 3 μπαταρίες τύπου AAA. Για να βγάλετε το καπάκι, τοποθετήστε ένα κατασβίδι σε κάθε βίδα και ξεβιδώστε έως ότου βγει τελείως η βίδα. Όταν τοποθετήσετε τις μπαταρίες ξανακλείστε το καπάκι και βιδώστε σφικτά στη θέση τους τις βίδες. Τοποθετήστε τις 3 μπαταρίες σύμφωνα με τα σημάδια πολικότητας. Τα σημάδια υπάρχουν στη θέση μπαταριών στο αντίστοιχο σημείο.

Φορέστε τη ζώνη:

Κουμπώστε τη μονάδα Gymform TOTAL ABS (1) στο μπροστινό μέρος της ζώνης (1) χρησιμοποιώντας τα δύο αντίστοιχα κουμπιά. Βεβαιωθείτε ότι είναι σφικτά κουμπωμένα, αλλιώς η ζώνη δεν θα λειτουργεί σωστά. Κουμπώστε τα πέντε ηλεκτρόδια (8) από την εσωτερική πλευρά της ζώνης (2) όπως φαίνεται στην εικόνα 2. Χρησιμοποιήστε τα αντίστοιχα κουμπιά έτσι ώστε να τοποθετηθούν σφικτά. Αφαιρέστε την προστατευτική ζελατίνα που υπάρχει στα ηλεκτρόδια. Μην την πετάξετε γιατί θα τη χρειαστείτε αργότερα. Τοποθετήστε τη ζώνη στην περιοχή της κοιλιάς έτσι ώστε το ένα ηλεκτρόδιο να βρίσκεται στην περιοχή των άνω κοιλιακών, το άλλο στους μεσαίους κοιλιακούς, το άλλο στους κάτω και δύο στους πλάγιους. Βεβαιωθείτε ότι όλα τα τμήματα της ζώνης είναι τοποθετημένα σωστά και τα ηλεκτρόδια είναι σε επαφή με το δέρμα σας. Κρατήστε τη ζώνη σφικτά στη θέση της όσο ρυθμίζετε την ζώνη. Όταν τελειώσετε με την χρήση της ζώνης, για να σιγουρευτείτε ότι τα ηλεκτρόδια δεν έχουν κολλήσει στο δέρμα σας, αφαιρέστε τα ένα κάθε φορά, τραβώντας τα από την άκρη και έπειτα τοποθετήστε πάλι τις προστατευτικές ζελατίνες. Αυτό θα επεκτείνει τη διάρκεια ζωής των ηλεκτροδίων (8).

Επιλογή προγράμματος

Πιέστε το κουμπί + / I για να ενεργοποιήσετε τη συσκευή (1). Όταν η Gymform TOTAL ABS ενεργοποιείται για πρώτη φορά, αρχίζει με το πρόγραμμα 1 σε επίπεδο έντασης 0. Πιέστε το κουμπί MODE (5) μία φορά για να

πάει στο πρόγραμμα 2, μία ακόμα για το πρόγραμμα 3 και ούτω καθεξής. Εάν φτάσει στο πρόγραμμα 6 και πατήσετε άλλη μια φορά θα επιστρέψει στο πρόγραμμα 1. Το πρόγραμμα που έχετε επιλέξει, εμφανίζεται

ξεκάθαρα από τα λαμπάκια ένδειξης προγράμματος (6) στη μονάδα Gymform TOTAL ABS. Δείτε τον πίνακα στη δεύτερη σελίδα για να αναγνωρίσετε τα προγράμματα.

Ρύθμιση επιπέδου έντασης

Για να μειώσετε το επίπεδο έντασης, πιέστε σύντομα και επαναλαμβανόμενα το πλήκτρο - / I (4). Για να αυξήσετε το επίπεδο έντασης πιέστε σύντομα και επαναλαμβανόμενα το πλήκτρο + / I (3). Υπάρχουν 10 επίπεδα έντασης για να επιλέξετε. Εάν χρησιμοποιείτε πρώτη φορά συσκευή ηλεκτροδιέγερσης, σας συνιστούμε να επιλέξετε το επίπεδο 1 για τα πρώτα 10 λεπτά και έπειτα να αυξάνετε βαθμιαία έως ότου εξοικειωθείτε με τη συσκευή. Εάν πιέσετε το κουμπί -/I για 2 δευτερόλεπτα, η συσκευή θα απενεργοποιηθεί.

Αυτόματη Απενεργοποίηση

Για την ασφάλεια σας, η αυτόματη διάρκεια για κάθε πρόγραμμα είναι 10 λεπτά. Το **Gymform TOTAL ABS** θα απενεργοποιηθεί μόνο του 10 λεπτά μετά την ενεργοποίησή του, ανεξάρτητα από το πρόγραμμα ή το επίπεδο που έχετε επιλέξει. Εάν θέλετε να σταματήσετε πριν τη λήξη του επιλεγμένου προγράμματος, πιέστε το πλήκτρο - / I (4) για ένα δευτερόλεπτο έως ότου σβήσει η συσκευή.

Αυτόματη επαναφορά

Όταν τελειώσει το πρόγραμμα, η συσκευή θα απενεργοποιηθεί αυτόματα. Όταν την ενεργοποιήσετε ξανά, θα πρέπει να την προγραμματίσετε πάλι.

Χρησιμοποιώντας τη ζώνη για το πόδι ή το χέρι

Τοποθετήστε το **Gymform TOTAL ABS** (1) στην μπροστινή όψη της ζώνης για το πόδι ή το χέρι (7) χρησιμοποιώντας τα δύο κουμπώματα. Βεβαιωθείτε ότι είναι σφικτά τοποθετημένα. Τοποθετήστε ένα ηλεκτρόδιο (8) στο αντίστοιχο σημείο. Αφαιρέστε την προστατευτική ζελατίνα από το ηλεκτρόδιο. (βεβαιωθείτε ότι θα την ξαναβάλετε στη θέση της μετά τη χρήση). Τοποθετήστε τη ζώνη στην περιοχή που θέλετε να γυμνάσετε (δείτε την παρακάτω φιγούρα) και βεβαιωθείτε ότι η ζώνη είναι σωστά τοποθετημένη με το σύστημα εύκολου ανοίγματος και ότι το ηλεκτρόδιο είναι σε επαφή με το δέρμα. Για να επιλέξετε επίπεδο έντασης και πρόγραμμα διαβάστε την παραπάνω ενότητα.

Περιοχές στις οποίες μπορεί να χρησιμοποιηθεί η ζώνη για το χέρι και το πόδι (εικ.4). Μπροστά

- G) Χαμηλά στον μπροστινό μηρό
- H) Ψηλά στον μπροστινό μηρό
- I) Εξωτερικά ψηλά στο μηρό
- Πίσω**
- J) Εξωτερικά ψηλά στο μηρό
- K) Χέρια: Δικέφαλους και Τρικέφαλους
- L) Βραχίονες
- M) Τραπεζοειδείς μύες
- N) Γάμπες
- O) Εσωτερικούς μηρούς

Συνιστούμε να αντικαταστήσετε τα ηλεκτρόδια μετά από κάθε 30 χρήσεις. Εάν παρατηρήσετε ότι τα ηλεκτρόδια έχουν χάσει πρόωρα της κολλητικής τους δύναμη, βρέξτε τα με ένα βρεγμένο σφουγγάρι.

Σημείωση: Εάν νοιώσετε ζέση στην περιοχή που έχετε τοποθετήσει τα ηλεκτρόδια ή οι συσπάσεις γίνονται πιο ασθενείς κατά τη διάρκεια της λειτουργίας, πιθανότατα οι μπαταρίες να χρειάζονται αντικατάσταση. Αφαιρέστε τις και τοποθετήστε καινούργιες. Εάν αυτό δεν λύσει το πρόβλημα, είναι πιθανό τα ηλεκτρόδια να έφτασαν στο τέλος της χρήσιμης ζωής τους. Απενεργοποιείτε το **Gymform TOTAL ABS**, βγάλτε το και τοποθετήστε νέα ηλεκτρόδια στην ζώνη. Συνεχίστε το πρόγραμμα. Για την δική σας άνεση το **Gymform TOTAL ABS** θα αρχίσει αυτόματα από το επίπεδο έντασης 0 και αν θέλετε μπορείτε να αλλάξετε το πρόγραμμα.

Βεβαιωθείτε ότι όλα τα ηλεκτρόδια είναι σωστά τοποθετημένα και έχουν επαφή με το σώμα. Εάν δεν είναι σε σωστή επαφή με το δέρμα, το **Gymform TOTAL ABS** θα σταματήσει να λειτουργεί.



Τεχνικά Χαρακτηριστικά:

Θερμοκρασία : 0 ~+35° C

<85% RH

700-1060 hPa

Συσκευή συνεχόμενης λειτουργίας

Τροφοδοτικό : 3x 1.5V AAA μπαταρίες (δεν συμπεριλαμβάνονται)

Τάση: 3x 1.5V (4.5V συνολικά)

Πρόγραμμα	Παλμοί	Συχνότητα (Hz)	Τάση (V)
1	200	70	38V
2	200	60	38V
3	200	50	38V
4	200	50	38V
5	200	50	38V
6	200	50	38V

Οι τιμές μετρήθηκαν με 4kΩ

Μέγιστο ρεύμα των ηλεκτροδίων που παρέχονται:

Διαστάσεις: Φ 100x23.7 χιλ

Βάρος: 61γρ. (η κύρια συσκευή χωρίς τις μπαταρίες)

Τάση λειτουργίας: DC 4.5V (AAAx3)

Ταξινόμηση ασφαλείας βάσει του τύπου προστασίας από ηλεκτροπληξία: εσωτερικά τροφοδοτούμενη συσκευή με εφαρμοσμένο μέρος τύπου BF.

ISO 7000-1641 Οδηγό Χρήσης

Καθαρισμός και συντήρηση

Μην πλένετε την μονάδα **Gymform TOTAL ABS** ή την ζώνη: σκουπίστε με ένα στεγνό ή νωπό πανί. **Αφαιρέστε τις μπαταρίες από την Gymform TOTAL ABS εάν δεν σκοπεύετε να την χρησιμοποιήσετε για μεγάλο χρονικό διάστημα.**

Καθαρισμός και συντήρηση των αυτοκόλλητων ηλεκτροδίων

- Καθαρίστε σκουπίζοντας με βρεγμένα δάκτυλα.
- Μην βυθίζετε στο νερό.
- Φυλάξτε σε δροσερό, στεγνό μέρος σε θερμοκρασία δωματίου.
- Μην αφαιρείτε την μονωτική ταινία.
- Μετά την χρήση της συσκευής, να τοποθετείτε πάντα τις προστατευτικές ζελατίνες πάνω στα αυτοκόλλητα ηλεκτρόδια.
- Αποθηκεύστε μέσα στην τσάντα που σας παρέχεται.

Προειδοποιήσεις για τις μπαταρίες

Βεβαιωθείτε ότι οι μπαταρίες είναι σωστά τοποθετημένες προτού ενεργοποιήσετε τη συσκευή.

Απενεργοποιήστε τη συσκευή για να αλλάξετε τις μπαταρίες.

Αφαιρέστε τις μπαταρίες εάν δεν σκοπεύετε να την χρησιμοποιήσετε για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Λάβετε τις απαραίτητες προφυλάξεις όταν θα πετάξετε τις μπαταρίες. Μην τις πετάτε στη φωτιά.

Ο διαγραμμένος τροχοφόρος κάδος απορριμμάτων σημαίνει ότι πρέπει να μάθετε τους κρατικούς κανονισμούς για την συλλογή αυτού του είδους των απορριμμάτων. Μην πετάτε όπως τα οικιακά απορρίμματα. Πετάξτε αυτό το προϊόν σύμφωνα με τους αντίστοιχους τοπικούς κανονισμούς. Οι ηλεκτρικές και οι ηλεκτρονικές συσκευές,

περιέχουν βλαβερές ουσίες που μπορεί να έχουν βλαβερές επιπτώσεις στο περιβάλλον και στην ανθρώπινη υγεία και πρέπει να ανακυκλώνονται σωστά.

Οι μπαταρίες πρέπει να πετάγονται ξεχωριστά. Για την προστασία του περιβάλλοντος όλες οι μπαταρίες, συμπεριλαμβανομένων και των επαναφορτιζόμενων, δεν πρέπει να απορρίπτονται όπως τα οικιακά απορρίμματα.

Πηγαίστε τες στο κέντρο ανακύκλωσης και σιγουρευτείτε ότι με συμμορφώνεται, με την ισχύουσα νομοθεσία για την απόρριψη των μπαταριών.

Εγγύηση ποιότητας: Το προϊόν καλύπτεται από εγγύηση για τυχόν κατασκευαστικά λάθη για το χρονικό διάστημα 1 έτους. Η εγγύηση δεν καλύπτει φθορές που έχουν προκληθεί από αμέλεια, εμπορική χρήση, από μη φυσιολογική φθορά, ατυχήματα ή λανθασμένο χειρισμό.

Made in China

Πίνακας στόχων

1	Πρόγραμμα: Μασάζ Στόχος: Εξοικείωση με την EMS Αριθμός επαναλήψεων: 1 φορά την ημέρα για 3 ημέρες
2	Πρόγραμμα: Κάψιμο λίπους Στόχος: Η μείωση αποθηκευμένου λίπους Αριθμός επαναλήψεων: 1 φορά την ημέρα για 10 μέρες
3	Πρόγραμμα: Κτίσιμο μυών Στόχος: Η απόκτηση μυϊκής μάζας Αριθμός επαναλήψεων: 1 φορά την ημέρα για 15 μέρες
4	Πρόγραμμα: Ενδυνάμωση Στόχος: Να αποκτήσετε δύναμη και αντοχή Αριθμός επαναλήψεων: 1 φορά την ημέρα για 10 μέρες
5	Πρόγραμμα: Γενική Άσκηση Στόχος: Εκγύμναση όλου του σώματος Αριθμός επαναλήψεων: 1 φορά την ημέρα για 8 μέρες
6	Πρόγραμμα: Καταπολέμηση της κυτταρίτιδας Στόχος: Η μείωση κυτταρίτιδας από τους γλουτούς και τους μηρούς Αριθμός επαναλήψεων: 1 φορά την ημέρα για 10 μέρες

Αυτός ο πίνακας είναι μόνο για καθοδήγηση. Τα αποτελέσματα μπορεί να διαφέρουν ανάλογα με τα φυσικά χαρακτηριστικά του κάθε χρήστη. Κάθε εφαρμογή θα πρέπει να γίνεται μια ημέρα, σε διαδοχικές ημέρες.

Διατροφή

		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη & Σάββατο	Πέμπτη & Κυριακή	Παρασκευή
Πρωινό	Γεύμα 1	Καφέ, τσάι ή τίλιο 2 μπισκότα ολικής άλεσης	Χυμό πορτοκάλι (100ml) 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης	1 μήλο ή αχλάδι 2 μπισκότα ολικής άλεσης	Χυμό πορτοκάλι (100ml) 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης	Καφέ, τσάι ή τίλιο 2 μπισκότα ολικής άλεσης
Δεκατιανό	Γεύμα 2	1 γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά	1 φέτα επεξεργασμένη γαλοπούλα με μαρούλι ή Ζαμπόν	60γρμ. ψωμί ολικής άλεσης 60γρμ φρέσκο τυρί	1 μπολ μούσλι (30γρ) με ένα φρούτο (ακτινίδιο, μήλο ή γκρέιπφρουτ)	Χυμό πορτοκάλι (100ml)
Μεσημεριανό	Γεύμα 3	100γρμ. βραστό ρύζι, 225γρμ. ψητό στήθος Κοτόπουλο	150γρμ. σέσκουλο 70γρμ. φασόλια 70γρμ κολοκυθάκια στον ατμό	250ml ζωμό λαχανικών 120γρμ ψητό μπκακαλιάρo	200γρμ τόνο ψητό 1 βραστό σφικτό αυγό 50γρμ σέλερι	100γρμ ψητό άπαχο μοσχάρι ½ ντομάτα 50γρμ. καρότα
Απογευματινό	Γεύμα 4	1 μήλο	2 ακτινίδια	120ml τσάι με λεμόνι 125γρμ καρπούζι	1 γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά	1 ροδάκινο
Βραδινό	Γεύμα 5	150γρμ. πράσινα φασόλια 50γρμ. βραστές πατάτες	1 σαλάτα (ντομάτα, αγγούρι, ψητή κόκκινη πιπεριά, σέλερι, κρεμμύδι) 50γρ. ζαμπόν χαμηλό σε λιπαρά	225γρμ επεξεργασμένη γαλοπούλα ή ζαμπόν 30γρ κολοκυθάκια 30γρμ ψητές μελιτζάνες	1 μέτρια πατάτα, μισή κόκκινη πιπεριά και 1 κρεμμύδι ψητά	45γρ ζυμαρικά 150γρμ πράσινα φασόλια, 25γρμ. μανιτάρια στον ατμό

Να πίνετε 2 λίτρα νερό την ημέρα. Μην πίνετε αλκοόλ ή ανθρακούχα ποτά.

Προσθέστε στα φαγητά μυρωδικά και μπαχαρικά, αλλά όχι αλάτι.

Μπορείτε να προσθέσετε : σκόρδο, πιπέρι, πιπέρι καγιεν, κόλιανδρο, κίμινο, κάρυ σε σκόνη, βασιλικό, ρίγανη, λεμόνι και ξύσμα πορτοκαλιού.

Στην σαλάτα: σάλτσα σόγιας, ξύδι βινεγκρέτ και ελαιόλαδο.

Αποφύγετε τα υδρογονωμένα έλαια και τα κορεσμένα λιπαρά.

Εναλλακτικά γεύματα για το δεκατιανό: 2 βερίκοκα / 2 φέτες ψωμί ολικής άλεσης με τόφου, επεξεργασμένη γαλοπούλα ή ζαμπόν με χαμηλά λιπαρά / 40γρμ δαμάσκηνα / 1 ακτινίδιο.

Σημείωση: Ποτέ μην παραλείπετε κάποιο γεύμα.

Ακολουθήστε αυτή την διατροφή για 2-3 εβδομάδες

Μπορείτε να μειώσετε τις ποσότητες εάν νομίζετε ότι είναι αρκετό, αλλά ποτέ μην παραλείψετε ένα γεύμα.

Σημείωση: Εάν είστε υπό φαρμακευτική αγωγή, βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχουν αντενδείξεις που σχετίζονται με τα τρόφιμα πριν αρχίσετε την διατροφή.