

## Vibraluxe Pro

Σας ευχαριστούμε που αγοράσατε το Vibraluxe Pro. Το Vibraluxe Pro, βασίζεται σε επαγγελματικές συσκευές, που έχουν σχεδιαστεί για να βοηθούν στη μείωση της εμφάνισης της κυτταρίτιδας, της χαλάρωσης και της κατακράτησης υγρών. Το Vibraluxe Pro παρέχει ένα έντονο, βαθύ μασάζ των ιστών, κάτω από την επιφάνεια του δέρματος, χρησιμοποιώντας κυκλική περιστροφή και δόνηση, για να βοηθήσει στη βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος, να κάνει το δέρμα να φαίνεται πιο λείο, να τονώνει τους μύες, να διαμορφώνει τα περιγράμματα, να βοηθά στη μείωση της εμφάνισης της κυτταρίτιδας και να αποβάλλει την περίσσεια νερού. Ο εργονομικός σχεδιασμός του, το καθιστά ιδανικό σύμμαχο για συχνή χρήση.

### **ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΑΥΤΕΣ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΙΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΑΥΤΗ ΤΗ ΣΥΣΚΕΥΗ**

#### **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:**

- Μην χρησιμοποιείτε το Vibraluxe Pro, αν είστε έγκυος ή αν πάσχετε από κάποια καρδιακή πάθηση ή έχετε κάποιο τραυματισμό.
- **ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ:** Μην χρησιμοποιείτε τη συσκευή, αν έχετε εμφυτεύματα, όπως βηματοδότη, ενδομήτρια συσκευή (σπινάλ) χειρουργικές βίδες κλπ.
- Κρατήστε το Vibraluxe Pro, μακριά από παιδιά.
- Μην χρησιμοποιείτε το Vibraluxe Pro, αν πάσχετε από θρόμβωση ή αν παρακολουθείτε για οποιαδήποτε ιατρική πάθηση.
- Μην χρησιμοποιείτε το Vibraluxe Pro, μία ώρα πριν ή μετά τα γεύματα.
- Αν έχετε αναρρώσει από κάποια σοβαρή ασθένεια, συμβουλευτείτε το γιατρό σας, πριν χρησιμοποιήσετε το Vibraluxe Pro.
- Μην χρησιμοποιείτε το Vibraluxe Pro, κοντά σε νερό ή με βρεγμένα χέρια.
- Σταματήστε αμέσως τη χρήση, αν νιώσετε δυσφορία.
- Βγάλτε το από την πρίζα, μετά τη χρήση.
- Μην αποσυναρμολογείτε, επισκευάζετε ή τροποποιείτε το Vibraluxe Pro.
- Το Vibraluxe Pro, δεν είναι ιατρική ή θεραπευτική συσκευή.
- Σε περίπτωση αμφιβολίας, συμβουλευτείτε το γιατρό σας, σχετικά με τη χρήση 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 ξαπλωμένοι 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 τη χρήση του προϊόντος, από άτομο υπεύθυνο για την ασφάλειά τους.
- Αν το καλώδιο έχει φθαρεί, πρέπει να αντικατασταθεί από τον κατασκευαστή, τον αντιπρόσωπό του ή από κάποιον ειδικευμένο άνθρωπο, προς αποφυγή κινδύνου.
- Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν, χωρίς κεφαλή.
- Η συσκευή δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί με σπασμένη κεφαλή.

Η χρήση του Vibraluxe Pro, έχει πολλές ευεργετικές επιδράσεις στο σώμα σας, χάρη στο συνδυασμό περιστροφής και δόνησης, που παράγει ένα βαθύ μασάζ στους ιστούς, κάτω από την επιφάνεια του δέρματος:

- Διαμορφώνει τα περιγράμματα και τονώνει τους μύες: η περιστροφική κίνηση και η δόνηση του, επανεργοποιούν τους μύες σας. Θα πετύχετε μια τονωμένη και πιο λεπτή εμφάνιση με το Vibraluxe Pro, το οποίο περιλαμβάνει επίσης ένα πρόγραμμα διατροφής για βελτιωμένα αποτελέσματα.
- Μειώνει την εμφάνιση της κυτταρίτιδας: παράγει ένα βαθύ, έντονο μασάζ. Το δέρμα φαίνεται πιο λείο, με μείωση του φαινομένου «φλούδας πορτοκαλιού».
- Βοηθά στην καταπολέμηση της κατακράτησης νερού: βελτιώνει την κυκλοφορία και ενθαρρύνει την αποβολή υγρών και τοξινών.
- Βοηθά στη χαλάρωση των περιοχών με μυϊκή ένταση: η χρήση του Vibraluxe Pro σε χαμηλά επίπεδα έντασης, προσφέρει μια αίσθηση ευεξίας σε περιοχές με μυϊκή ένταση.

#### **Το σετ περιλαμβάνει:**

- Τη συσκευή Vibraluxe Pro
- 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
- Κεφαλή με σφαιρίδια: για μασάζ σύσφιγξης και αδυνατίσματος
- Κεφαλή με ελαφρόπετρα: για την εξομάλυνση του σκληρού δέρματος των πελμάτων
- Προστατευτικό κάλυμμα: μπαίνει πάνω από την κεφαλή, για απαλότερο μασάζ
- Θήκη ταξιδιού
- Οδηγό διατροφής
- Οδηγίες χρήσης

#### **ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΧΡΗΣΗΣ:**

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

#### **Εξαρτήματα: (Εικ.Β)**

- Λεία κεφαλή (1): τέλεια για χαλαρωτικό μασάζ για την καταπράυνση της συσσωρευμένης έντασης.
- Κεφαλή με μεγάλες πτυχές (2): τέλεια για μασάζ τόνωσης και σύσφιγξης των επίμονων περιοχών, όπου συγκεντρώνεται το λίπος, όπως η κοιλιά, οι μηροί και τα οπίσθια.
- Κεφαλή με μικρές πτυχές (3): τέλεια για μασάζ τόνωσης και σύσφιγξης και για την κούρα τοπικού πάχους σε μικρές περιοχές, όπως τα μπράτσα και οι γλουτοί.
- Κεφαλή με σφαιρίδια (4): τέλεια για αδυνατιστικό μασάζ και συσφιγκτικό αποτέλεσμα.
- Κεφαλή με ελαφρόπετρα (5): τέλεια για την εξομάλυνση του σκληρού δέρματος των πελμάτων. Μην χρησιμοποιείτε κρέμες με αυτή την κεφαλή.
- Κάλυμμα (6): περάστε το κάλυμμα πάνω από την κεφαλή, για να κάνετε μασάζ σε πολύ ευαίσθητες περιοχές και για να κάνετε ευκολότερα μασάζ όταν χρησιμοποιείτε το Vibraluxe Pro, απευθείας πάνω στο δέρμα. Χρησιμοποιήστε το κάλυμμα, μόνο με την λεία κεφαλή ή τις κεφαλές με τις πτυχές. Προτείνουμε να χρησιμοποιείτε το κάλυμμα όταν κάνετε μασάζ στους ώμους, για να μην πιάνονται τα μαλλιά σας, μέσα στη συσκευή. Μην χρησιμοποιείτε κρέμες, όταν έχετε βάλει το κάλυμμα.

#### **ΡΥΘΜΙΖΟΜΕΝΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΕΝΤΑΣΗΣ**

Ο ρυθμιζόμενος επιλογέας έντασης (C), σας επιτρέπει να προσαρμόσετε το μασάζ, στην περιοχή του σώματος που περιποιείστε. Συνιστάται χαμηλή ένταση για πιο ευαίσθητες περιοχές, όπως χέρια, γάμπες, κοιλιά, πόδια με κίρσους, πλάτη και ώμους. Συνιστάται υψηλή ένταση, για περιοχές με τοπικό πάχος, όπως μηροί και γλουτοί.

## **ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΧΡΗΣΗΣ**

Αρχικά θα πρέπει να χρησιμοποιείτε το Vibraluxe Pro®, μία φορά την ημέρα και στη συνέχεια 2-3 φορές την εβδομάδα, για να διατηρήσετε τα αποτελέσματα. Χρησιμοποιήστε το για μέγιστο 5 λεπτά, σε κάθε περιοχή.

## **ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ:**

- Βάλτε τη συσκευή στην πρίζα.
- Τοποθετήστε την κεφαλή που θέλετε να χρησιμοποιήσετε, πιέζοντάς την προς στη συσκευή. Αν θέλετε, τοποθετήστε το προστατευτικό κάλυμμα, πιέζοντάς το πάνω στην κεφαλή.
- Για να αφαιρέσετε την προστατευτική οθόνη, ευθυγραμμίστε πρώτα την γλωττίδα στο κάλυμμα με το τρίγωνο και, στη συνέχεια, γυρίστε το κάλυμμα και αφαιρέστε το. (D)
- Επιλέξτε τη ρύθμιση έντασης μασάζ στον επιλογέα έντασης.
- Όταν τελειώσει το μασάζ, γυρίστε τον επιλογέα λειτουργίας στη θέση OFF.
- Αποσυνδέστε τη συσκευή από την πρίζα.

## **ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΕΣ ΧΡΗΣΕΙΣ**

E- Κοιλιά: ιδανικό για τη διαμόρφωση της περιοχής της κοιλιάς και τη μείωση του τοπικού λίπους.

F- Ωμοι και Πλάτη: ιδανικό για την καταπράυνση της συσσωρευμένης έντασης και τη χαλάρωση της περιοχής της πλάτης.

G- Άνω Μέρη: για την τόνωση της κάτω πλευράς, των χεριών σας.

H- Γλουτοί και Γοφοί: ιδανικό για τόνωση και μείωση, του επίμονου λίπους.

I- Μηροί: ιδανικό για τη διαμόρφωση, την τόνωση και τη μείωση του τοπικού λίπους.

J- Γάμπες: ιδανικό για την καταπράυνση, των σφιγμένων μυών.

K- Πόδια: ιδανικό για την εξομάλυνση, του τραχιού δέρματος στα πόδια.

## **ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ, ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΚΑΙ ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ:**

Αφού αποσυνδέσετε τη συσκευή από την πρίζα, καθαρίστε την με ένα μαλακό, υγρό πανί. Μην χρησιμοποιείτε σαπούνι. Φυλάξτε τη συσκευή σε δροσερό και ξηρό μέρος, κατά προτίμηση αποθηκευμένη στη θήκη ταξιδιού, μαζί με τα εξαρτήματα κεφαλών.

## **ΕΓΓΥΗΣΗ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ**

Αυτό το προϊόν καλύπτεται από εγγύηση κατά κατασκευαστικών ελαττωμάτων, εντός των χρονικών περιόδων που ορίζονται από την ισχύουσα νομοθεσία σε κάθε χώρα.

Η παρούσα εγγύηση δεν καλύπτει ζημιές που προκύπτουν από ακατάλληλη χρήση, αμέλεια εμπορικής χρήσης, ασυνήθιστη φθορά, ατυχήματα ή ακατάλληλο χειρισμό.

## **ΑΠΟΡΡΙΨΗ**

Με στόχο την προστασία του περιβάλλοντος, εάν αποφασίσετε να απορρίψετε αυτήν τη συσκευή, τη μπαταρία ή τον προσαρμογέα ρεύματος, χρησιμοποιήστε τα ειδικά δοχεία για ηλεκτρικές και ηλεκτρονικές συσκευές.

## **ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΑ ΚΑΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ**

Αυτό το προϊόν συμμορφώνεται με την Οδηγία Χαμηλής Τάσης 2014/35/ΕΕ, την Οδηγία Ηλεκτρομαγνητικής Συμβατότητας 2014/30/ΕΕ, την Οδηγία RoHS 2011/65/ΕΕ και την τροποποιητική της Οδηγία (ΕΕ) 2015/863 και τις Πιστοποιήσεις LFGB και REACH.

## **ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ**

Ισχύς: 25 W

Συχνότητα: 50 Hz

Τάση: 220V - 240V

Ελάχιστες στροφές ανά λεπτό: 1000

Μέγιστες στροφές ανά λεπτό: 3000

Αυτή η συσκευή διαθέτει σύστημα διπλής μόνωσης, επομένως δεν χρειάζεται γείωση. Βεβαιωθείτε, ότι η τάση του ηλεκτρικού δικτύου, αντιστοιχεί στην τιμή που αναγράφεται στην πινακίδα πληροφοριών της συσκευής.

## **ΠΡΟΣΟΧΗ**

### **ΑΠΟΡΡΙΨΗ ΥΛΙΚΩΝ**

Το σύμβολο του διαγραμμένου κάδου με ρόδες, σημαίνει ότι θα πρέπει να ενημερωθείτε και να ακολουθήσετε τους τοπικούς κανονισμούς, σχετικά με την απόρριψη αυτού του είδους προϊόντος.

Μην απορρίπτετε αυτό το προϊόν, όπως θα πετούσατε άλλα οικιακά απορρίμματα.

Απορρίψτε αυτήν τη συσκευή, σύμφωνα με τους αντίστοιχους τοπικούς κανονισμούς.

Οι ηλεκτρικές και ηλεκτρονικές συσκευές, περιέχουν επικίνδυνες ουσίες που μπορούν να έχουν επιβλαβείς επιπτώσεις στο περιβάλλον ή/και στην ανθρώπινη υγεία και θα πρέπει να ανακυκλώνονται σωστά.

Made in China.

## Διατροφή

		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη & Σάββατο	Πέμπτη & Κυριακή	Παρασκευή
Πρωινό	Γεύμα 1	Καφέ, τσάι ή τίλιο (150ml) 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 (150ml) 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 μπακαλιάρο	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 τη 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 τη διατροφή.**