



# VibroSculpt

Gebrauchsanleitung .....	<b>02</b>
Instructions for Use .....	<b>05</b>
Mode d'emploi .....	<b>07</b>
Manuale di utilizzazione .....	<b>10</b>
Gebruiksaanwijzing .....	<b>13</b>
Használati utasítás .....	<b>16</b>
Návod k použítí .....	<b>19</b>
Návod na použitie .....	<b>22</b>
Instrucțiuni de utilizare .....	<b>24</b>

AS SEEN ON  
**TV**  
ORIGINAL



## **SICHERHEITS- INFORMATION**

- Das Gerät und die Verpackung von Kindern fernhalten.
- Nur mit dem mitgelieferten Netzteil (BYX-1202000E) betreiben.
- Nicht benützen, wenn eine Beschädigung an dem Gerät oder dem Zubehör vorliegt.
- Gerät, Netzteil und Kabel von Wasser, Dampf oder anderen Flüssigkeiten fernhalten.
- Nie im Badezimmer, in der Sauna usw. benutzen.
- Nie versuchen das Gerät herauszuholen, wenn es ins Wasser fällt. Den Stecker sofort vom Stromnetz trennen.
- Gerät niemals selbstständig reparieren. Falsche Reparaturen können zu einer erheblichen Gefahr für den Benutzer führen.
- Das Gerät nach jedem Gebrauch ausschalten und vom Stromnetz trennen.
- Dieses Gerät kann von Kindern ab 8 Jahren sowie von Personen mit reduzierten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und/oder Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Gerätes unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstanden haben. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen. Reinigung und Benutzer-Wartung dürfen nicht durch Kinder durchgeführt werden, es sei denn, sie sind älter als 8 Jahre und beaufsichtigt. Kinder jünger als 8 Jahre sind vom Gerät und der Anschlussleitung fernzuhalten. Äußerste Vorsicht ist geboten, wenn ein Gerät in der Nähe von Kindern verwendet wird und wenn man es unbeaufsichtigt laufen lässt.
- Benutzen Sie das Produkt nicht, wenn Sie Schmerzen haben, oder wenn Sie schwanger sind.
- Keine Körperbereiche massieren, die angeschwollen, entzündet, oder von Hautausschlägen betroffen sind.
- Im Zweifelsfall sprechen Sie vor dem Gebrauch des Produktes

mit Ihrem Arzt.

- Das Handbuch aufmerksam lesen.
- Das Produkt nur für den wie im Handbuch beschrieben, vorgesehenen Gebrauch nützen.
- Dieses Produkt ist nicht als Ersatz für professionellen ärztlichen Rat, Diagnose, oder eine Behandlung vorgesehen.
- Sie benutzen dieses Produkt auf eigenes Risiko. Der Hersteller und der Vertreiber übernehmen keinerlei Haftung für den Gebrauch dieses Produkts.

### **SACHGEMÄSSER GEBRAUCH**

Dieses Gerät ist nur für Kosmetikmassage gedacht. Nur für den Hausgebrauch bestimmt und nicht für medizinische oder gewerbliche Zwecke zu verwenden. Es kann eine medizinische Behandlung nicht ersetzen. Bitte holen Sie ärztlichen Rat ein, wenn Sie sich unsicher sind, ob das Massagegerät für Sie geeignet ist. Das Gerät nicht direkt auf Krampfadern oder nach einer Venenbehandlung oder Operation benutzen. Wir empfehlen, vor Gebrauch des Geräts immer ärztlichen Rat einzuholen. Genießen Sie die Massage so oft wie nötig. Um das gewünschte Ergebnis an Ihren Beinen beizubehalten, mit dem Gebrauch mindestens einmal im Monat fortfahren.

### **VORSICHTSMASSNAHMEN**

- Dies ist kein medizinisches Gerät und dieses Gerät ist ausschließlich für Massagen vorgesehen. Es werden keine medizinischen Ansprüche durch den Gebrauch dieses Produkts impliziert oder

garantiert.

- Sicherstellen, dass das Gerät ausgeschaltet ist, bevor das Netzteil angeschlossen wird.
- Es wird angeraten, das Massagegerät zuerst bei geringer Geschwindigkeit/Intensität zu starten und dann die Geschwindigkeit/Intensität stufenweise nach Bedarf zu steigern.
- Eine einzelne Stelle nicht länger als 10 Minuten massieren.
- Das Produkt nicht an Orten zurücklassen, an denen Kinder damit spielen könnten.
- Nicht auf Krampfadern oder geschädigter Haut benutzen.
- Seien Sie vorsichtig beim Verwenden an Muttermalen. Fragen Sie gegebenenfalls Ihren Arzt.
- Nicht auf sichtbaren oder frischen Narben benutzen.
- Vermeiden Sie es, über den Bauchnabel zu fahren. Das Gerät nicht benutzen, falls der Bauch hart und heiß ist, und in einem solchen Fall einen Arzt aufsuchen.
- Mögliche Rötungen der behandelten Haut sind normal und vorübergehend.
- Falls VibroSculpt fehlerhaft zu sein scheint, nicht versuchen, zu öffnen oder zu reparieren.
- NICHT IN DER SCHWANGERSCHAFT ODER STILLZEIT BENUTZEN. Wie bei jedem Massageprodukt, wird Personen mit besonderen medizinischen Erkrankungen angeraten, vor dem Gebrauch ärztlichen Rat einzuholen.
- VON LANGEN HAAREN, SCHMUCK UND LOSER KLEIDUNG FERNHALTEN.
- NICHT AN KOPF, GESICHT, NACKEN, WIRBELSÄULE; ODER IM BEREICH DER BRÜSTE BENUTZEN.

### **BEDIENUNG DES GERÄTS:**

1. Das VibroSculpt Massagegerät ist NUR für den Gebrauch mit den speziellen Massage-Pads ausgelegt, welche bei jeder Anwendung auf der Haut angewendet werden sollten.
2. Sicherstellen, dass sich der Schalter auf der

- Position OFF befindet.
3. Das Netzteil an die Steckdose anschließen. Sicherstellen, dass die am Adapter angegebene Spannung mit der Spannung der Steckdose, übereinstimmt.
  4. Das Massage-Pad, für den zu behandelnden Körperbereich, auswählen:  
BLAU für eine leichte, seidige und schonende Massage  
WEISS zur entspannenden oder Trockenmassage  
ORANGE, um das Auftreten von Orangenhaut zu mindern
  5. Zum Austauschen der Massage-Pads sicherstellen, dass das Gerät ausgeschaltet ist. Danach zum gewünschten Tuch wechseln.
  6. Die Massage individuell anpassen indem Sie die Geschwindigkeit erhöhen oder verringern.

#### **GEBRAUCH DER SPEZIELLEN MASSAGE-PADS**

- Das blaue, extra weiche Tuch eignet sich perfekt für die Benutzung auf Ihrem ganzen Körper. Es glättet, festigt und tonisiert.
- Das weiße Tuch ist ideal, um Verspannungen zu lösen oder zur Trockenmassage des Rückens, der Schultern, oder der Beine.
- Das Orange Ultrapeeeling-Tuch regt die Haut an, um das Auftreten von Orangenhaut zu reduzieren.

#### **MASSIEREN VON BAUCH UND HÜFTE**

- Auf das Bett legen oder bequem stehen. Den Rücken gerade und die Knie angewinkelt halten. Das Gerät vom Nabel weg, mit niedriger Einstellung, über den Bauch bewegen. Danach in Richtung der Seiten bewegen. Auf jeder Seite an der Hüfte für ein paar Minuten arbeiten lassen.
- Alternativ von der Bauchmitte weg in Richtung der Seiten in geraden Linien massieren. Diese Bewegung mehrere Male wiederholen, jedes Mal einen anderen Startpunkt auswählen.
- Diese Massage sollte kurz sein, nie länger als 5-10 Minuten.

#### **MASSIEREN DER BEINE**

- Zum Massieren der Beine von unten nach oben starten. Im Sitzen oder halb liegend das Gerät ein paar Minuten lang auf der Innen- und Außenseite der Knie arbeiten lassen. Auf beiden Seiten der Schenkel bis zur Leiste und den Hüften fortfahren.
- Das Gerät 5-10 Minuten lang arbeiten lassen, immer langsam nach oben bewegen.
- Das Gerät nicht andrücken. Die Bewegungen sollten langsam sein. Schnelle, ungenaue Bewegungen vermeiden.

#### **MASSIEREN DES GESÄSSES UND DER HÜFTEN**

- Das Gerät vom unteren Ende des Gesäßes zur Hüfte führen, bis die Hüfte erreicht ist.
- Die beste Position dafür ist auf dem Bauch liegend mit ausreichend Platz für die Anwendung.

#### **MASSIEREN DES RÜCKENS**

- Auf dem Bett oder einem Sofa sitzen, oder bequem stehen. Den Rücken gerade halten. Von der Mitte nach außen massieren. Das Gerät, mit niedriger Einstellung, ansetzen und seitlich nach außen bewegen. Das Gerät einige Minuten auf jeder Seite des Rückens arbeiten lassen.
- Es kann auch von der Rückenmitte in Richtung der Seiten in geraden Linien begonnen werden. Diese Bewegung mehrere Male wiederholen, jedes Mal einen anderen Startpunkt auswählen.
- Diese Massage sollte kurz sein, 5-10 Minuten.
- NICHT IM NACKENBEREICH BENUTZEN UND VON LANGEN HAAREN, SCHMUCK UND LOSER KLEIDUNG FERNHALTEN. NICHT AM KOPF, GESICHT, NACKEN, WIRBELSÄULE, ODER IM BEREICH DER BRÜSTE VERWENDEN.

Hergestellt in China

## SAFETY INFORMATION

- Keep the device and its packaging away from children.
- Only operate using the supplied AC adapter (BYX-1202000E).
- Do not use if there is any damage evident upon the device or accessories.
- Keep the device, power supply and cables away from water, steam and other liquids.
- Never use in a bathroom, sauna, etc.
- Never attempt to recover the device if it falls into water. Disconnect the plug immediately.
- Never attempt to repair the device yourself. Incorrect repairs can pose considerable danger to the user.
- Switch off and unplug the device after each use and before each cleaning.
- This device may be used by children from 8 years of age, or by persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and / or knowledge, if they have been supervised or instructed in the safe use of the device and have understood the hazards arising therefrom. Children are not allowed to play with the machine. Cleaning and user maintenance must not be performed by children unless they are over 8 years old and supervised. Children younger than 8 years of age are to be kept away from the machine and the connecting cable. Extreme caution is advised when using a device near children and when leaving it unattended.
- Do not use the product if you suffer from any ailments or if you are pregnant.
- Do not massage body areas that are swollen, inflamed, or have a rash.
- If in doubt, consult your doctor before using the product.
- Read the manual carefully.
- Use the product only for its intended purpose as described in the manual.
- This product is not intended to act as an alternative to professional medical advice, diagnosis, or treatment.

- You use this product at your own risk. The manufacturer and the distributor assume no liability for the use of this product.

### **CORRECT USE**

This device is solely intended for cosmetic massages and home use; it is not intended for medical or professional use. It should not be used as an alternative to medical treatment. Please seek medical advice if you are uncertain as to whether the massager is suitable for you. Do not use the device directly on varicose veins or following vein treatment or surgery. In such cases, we recommend that you always seek medical advice before using the device. You can use the treatment as often as necessary. To maintain the desired result on your legs, continue to use at least once a month.

### **PRECAUTIONARY MEASURES**

- This is not a medical device, and is exclusively intended for massages. No medical claims are implied or guaranteed by the use of this product.
- Ensure that the unit is turned off before connecting the mains adapter.
- It is recommended that you first start the massager at low speed/intensity and then gradually increase the speed/intensity as desired.
- Do not massage a single area for any longer than 10 minutes.
- Do not leave the product in places where children can access it.
- Do not use on varicose veins or damaged skin.
- Be careful when applying to birthmarks. If necessary, consult your doctor.
- Do not use on visible or fresh scars.
- Avoid running directly over the navel. Desist from using the device if the stomach is hard and hot, and consult a doctor.
- Possible redness of the treated skin is normal and only temporary.
- If the VibroSculpt seems to be faulty, do not

attempt to open it up or repair it.

- DO NOT USE WHEN PREGNANT OR IF STILL BREASTFEEDING. As with any massage product, people with special medical conditions are advised to seek medical advice before using.
- KEEP AWAY FROM LONG HAIR, JEWELLERY AND LOOSE CLOTHING.
- DO NOT USE ON THE HEAD, FACE, NECK, SPINE OR CHEST AREAS.

### **USING THE DEVICE:**

1. The VibroSculpt Cosmetic Massager is ONLY designed for use with the special massage pad that should be applied to the skin during every treatment.
2. Ensure that the switch is in the OFF position.
3. Plug the power adapter into the outlet. Make sure that the voltage indicated on the adapter corresponds to the voltage of the outlet.
4. Select the pad for the area of the body to be treated:  
BLUE for a light, smooth and gentle massage  
WHITE for a relaxing and dry massage  
ORANGE to reduce the appearance of cellulite
5. Ensure that the device is turned off before you exchange massage cloths. Then you can fit the desired pad.
6. Customize your massage by increasing or decreasing the speed.

### **USING THE SPECIAL MASSAGE PADS**

- The blue extra soft cloth is perfect for use on your whole body: it smooths, firms and tones.
  - The white cloth is ideal for relieving tension and for dry massage of the back, shoulders and legs.
  - The orange ultra-peeling cloth stimulates the skin to reduce the appearance of cellulite.
- #### **MASSAGING THE ABDOMEN AND HIPS**
- Lie on a bed or stand in a comfortable position. Keep your back straight and your knees bent. On a low-intensity setting, move the device away from the navel and across the abdomen. Then move sideways, working on the hip area on either side for a few minutes.

- The device can also be started from the centre of the abdomen towards the sides in straight lines. Repeat this motion several times, selecting a different starting point each time.
- This massage should only last for a short duration; never longer than 5-10 minutes.

### **MASSAGING THE ABDOMEN AND HIPS**

- Lie on a bed or stand in a comfortable position. Keep your back straight and your knees bent. On a low-intensity setting, move the device away from the navel and across the abdomen. Then move sideways, working on the hip area on either side for a few minutes.
- The device can also be started from the centre of the abdomen towards the sides in straight lines. Repeat this motion several times, selecting a different starting point each time.
- This massage should only last for a short duration; never longer than 5-10 minutes.

### **MASSAGING THE LEGS**

- To massage your legs, work from the bottom to the top. While sitting or lying down, allow the device to work on the insides and outsides of the knees for a few minutes. Continue on both sides of the thighs to the groin and hips.
- Let the device run for 5-10 minutes, always moving slowly upwards.
- Do not apply pressure to the device. All motions should be slow. Avoid fast, inaccurate movements.

### **MASSAGING THE BUTTOCKS AND HIPS**

- Move the device upward from the lower buttocks until you reach the hips.
- The best position for this is lying on the stomach, ensuring you have enough space for the application.

### **MASSING THE BACK**

- Sit on a bed or sofa, or stand in a comfortable position. Keep your back straight. Massage from the centre outwards. Put the device on a

low setting, and move it outwards in a sideways direction. Run the appliance for a few minutes on each side of the back.

- The device can also be started from the centre of the back towards the sides in straight lines. Repeat this motion several times, selecting a different starting point each time.
- This massage should be short, just 5-10 minutes.
- **DO NOT APPLY TO THE NECK AREA AND KEEP AWAY FROM LONG HAIR, JEWELLERY AND LOOSE CLOTHING. DO NOT APPLY TO THE HEAD, FACE, NECK, SPINE OR CHEST AREAS.**

Made in China

**FR**

## **INFORMATIONS RELATIVES À LA SÉCURITÉ**

- Maintenez l'appareil et son emballage hors de la portée des enfants.
- Utilisez l'appareil uniquement avec l'adaptateur secteur fourni (BYX-1202000E).
- Veuillez ne pas utiliser l'appareil ou ses accessoires s'ils présentent des dommages.
- Maintenez l'appareil, l'alimentation et les câbles à l'abri de l'eau, de la vapeur ou de tout autre liquide.
- N'utilisez jamais l'appareil dans la salle de bain ou en sauna.
- N'essayez jamais de sortir l'appareil s'il est tombé dans

l'eau. Débranchez de suite la prise du secteur.

- Ne réparez jamais l'appareil vous-même. Des réparations incorrectes peuvent entraîner un risque considérable pour l'utilisateur.
- Éteignez l'appareil après chaque utilisation et avant chaque nettoyage et débranchez-le de l'alimentation.
- Cet appareil peut être utilisé par des enfants de 8 ans, ou par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou un manque d'expérience et/ou de connaissances, si elles ont été supervisées ou instruites à utiliser l'appareil en toute sécurité et ont compris les dangers qui en résultent. Les enfants ne sont pas autorisés à jouer avec l'appareil. Le nettoyage et la maintenance par l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants à moins qu'ils aient plus de 8 ans et qu'ils soient surveillés. Tenir l'appareil et le câble de raccordement hors de portée

des enfants de moins de 8 ans. Faites preuve d'une extrême vigilance lorsque l'appareil est utilisé à proximité d'enfants et lorsqu'il est laissé sans surveillance.

- N'utilisez pas le produit si vous avez des douleurs ou si vous êtes enceinte.
- Ne massez pas les zones du corps gonflées, enflammées ou atteintes d'éruptions cutanées.
- En cas de doute, parlez à votre médecin avant d'utiliser le produit.
- Lisez attentivement le manuel.
- Utilisez le produit uniquement pour l'usage auquel il est destiné, tel que décrit dans le manuel.
- Ce produit n'est pas destiné à remplacer les conseils, les diagnostics ou les traitements d'un médecin.
- Vous utilisez ce produit à votre propre risque. Le fabricant et le distributeur n'assument aucune responsabilité pour l'utilisation de ce produit.

#### **UTILISATION APPROPRIÉE**

Cet appareil est destiné uniquement à un massage



cosmétique, destiné à un usage domestique et non à un usage médical ou professionnel. Celui-ci ne peut pas remplacer un traitement médical. Veuillez consulter un médecin si vous n'êtes pas sûr que le masseur est adapté pour vous. N'utilisez pas l'appareil directement sur les varices ou après un traitement ou une chirurgie veineuse. Dans ces cas, nous vous recommandons de toujours consulter un médecin avant d'utiliser l'appareil. Profitez du traitement aussi souvent que nécessaire. Pour conserver le résultat souhaité sur vos jambes, continuez à utiliser l'appareil au moins une fois par mois.

## PRÉCAUTIONS

- Ceci n'est pas un appareil médical et cet appareil est destiné uniquement aux massages. Aucune réclamation médicale n'est implicite ou garantie par l'utilisation de ce produit.
- Assurez-vous que l'appareil est éteint avant de brancher l'adaptateur secteur.
- Il est recommandé de démarrer l'appareil tout d'abord à faible vitesse/intensité, puis d'augmenter progressivement la vitesse/l'intensité en fonction de vos besoins.
- Ne massez pas une seule et même zone plus de 10 minutes.
- Ne laissez pas l'appareil dans des endroits où les enfants pourraient jouer avec.
- N'utilisez pas l'appareil sur les varices ou une peau endommagée.
- Soyez prudent lorsque vous utilisez l'appareil sur des taches de naissance. Si nécessaire, consultez votre médecin.
- N'utilisez pas l'appareil sur des cicatrices visibles ou récentes.
- Évitez de passer l'appareil sur votre nombril. N'utilisez pas l'appareil si votre estomac est dur et chaud et consultez un médecin.
- Une éventuelle rougeur de la peau traitée est normale et temporaire.
- Si le VibroSculpt semble être défectueux, n'essayez pas de l'ouvrir ni de le réparer.
- **NE PAS UTILISER PENDANT LA GROSSESSE OU**

EN PÉRIODE DE LACTATION. Comme pour tout produit de massage, il est conseillé aux personnes souffrant de problèmes de santé particuliers de consulter leur médecin avant toute utilisation.

- **MAINTENIR L'APPAREIL ÉLOIGNÉ DES CHEVEUX LONGS, DES BIJOUX ET DES VÊTEMENTS AMPLES.**
- **NE PAS UTILISER SUR LA TÊTE, LE VISAGE, LE COU, LA COLONNE VERTÉBRALE OU SUR LA RÉGION MAMMAIRE.**

## UTILISATION DE L'APPAREIL

1. Le masseur cosmétique VibroSculpt est **UNIQUEMENT** conçu pour être utilisé avec les lingettes de massage spéciales à appliquer sur la peau lors de chaque traitement.
2. Assurez-vous que l'interrupteur est en position **OFF**.
3. Branchez l'adaptateur secteur dans la prise. Assurez-vous que la tension indiquée sur l'adaptateur correspond à la tension de la prise.
4. Choisissez la lingette appropriée selon la zone du corps à traiter :  
BLEU pour un massage léger, doux et soyeux  
BLANC pour un massage relaxant ou à sec  
ORANGE pour réduire l'apparence de la peau d'orange
5. Pour remplacer les lingettes de massage, assurez-vous que l'appareil est éteint. Puis remplacez par la lingette désirée.
6. Personnalisez le massage en augmentant ou en diminuant la vitesse

## UTILISATION DES LINGETTES DE MASSAGE SPÉCIALES

- La lingette bleue extra douce est parfaite pour une utilisation sur tout le corps, elle lisse, raffermi et tonifie.
- La lingette blanche est idéale pour soulager les tensions ou pour un massage à sec du dos, des épaules ou des jambes.
- La lingette ultra-peeling orange stimule la peau pour réduire l'apparence de la peau d'orange.

## **MASSAGE DE L'ABDOMEN ET DE LA HANCHE**

- Allongez-vous sur le lit ou tenez-vous confortablement. Gardez le dos droit et les genoux pliés. Éloignez l'appareil du nombril, avec un réglage bas sur l'abdomen. Puis effectuez des mouvements vers l'extérieur, appliquez l'appareil de chaque côté à la hanche pendant quelques minutes.
- L'application peut également être démarrée du centre abdominal vers les côtés, en lignes droites. Répétez ce mouvement plusieurs fois en choisissant un point de départ différent à chaque fois.
- Ce massage doit être court, pas plus de 5 à 10 minutes.

## **MASSAGE DES JAMBES**

- Pour masser vos jambes, commencez de bas en haut. En position assise ou couchée, appliquez l'appareil sur le côté intérieur et extérieur des genoux pendant quelques minutes. Continuez des deux côtés des cuisses jusqu'à l'aîne et les hanches.
- Appliquez l'appareil pendant 5 à 10 minutes, en vous déplaçant toujours lentement vers le haut.
- N'appuyez pas sur l'appareil. Les mouvements doivent être lents. Évitez les mouvements rapides et imprécis.

## **MASSAGE DU FESSIER ET DES HANCHES**

- Déplacez l'appareil du bas des fesses jusqu'aux hanches, jusqu'à atteindre les hanches.
- La meilleure position pour cela consiste à vous coucher sur le ventre avec suffisamment d'espace pour l'application.

## **MASSAGE DU DOS**

- Asseyez-vous sur un lit ou sur un canapé ou tenez-vous confortablement debout. Gardez le dos droit. Massez du centre vers l'extérieur. Réglez l'appareil au minimum et déplacez-le latéralement vers l'extérieur. Appliquez l'appareil quelques minutes de chaque côté du dos.
- Le massage peut être démarré du centre arrière

vers les côtés en lignes droites. Répétez ce mouvement plusieurs fois en choisissant un point de départ différent à chaque fois.

- Ce massage doit être court, 5 à 10 minutes.
- **NE PAS UTILISER DANS LA ZONE DU COU ET MAINTENIR ÉLOIGNÉ DES CHEVEUX LONGS, DES BIJOUX ET DES VÊTEMENTS AMPLES. NE PAS UTILISER SUR LA TÊTE, LE VISAGE, LE COU, LA COLONNE VERTÉBRALE OU SUR LA ZONE MAMMAIRE.**

Fabriqué en Chine

IT

## **INFORMATIVA DI SICUREZZA**

- Tenere lontano l'apparecchio e la confezione dai bambini.
- Azionare soltanto con l'alimentatore in dotazione (BYX-1202000E).
- Non utilizzare se è presente un danneggiamento dell'apparecchio o degli accessori.
- Tenere l'apparecchio, l'alimentatore e il cavo lontano da acqua, vapore o altri liquidi.
- Non utilizzare mai in bagno, nella sauna ecc..
- Non estrarre l'apparecchio se cade in acqua. Scollegare immediatamente la spina dalla rete elettrica.
- Non riparare mai

autonomamente l'apparecchio. Le riparazioni errate possono causare un pericolo notevole per l'utente.

- Disinserire l'apparecchio dopo ogni utilizzo e prima di ogni pulizia e scollegarlo dalla rete elettrica.
- Questo dispositivo può essere utilizzato da bambini di età pari o superiore a 8 anni, o da persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali o che non hanno le necessarie esperienze e / o conoscenze solo sotto supervisione o solo se istruiti sull'uso sicuro del dispositivo e ne hanno compreso i rischi derivanti. I bambini non sono autorizzati a giocare con il dispositivo. La pulizia e la manutenzione di competenza dell'utente non devono essere eseguite dai bambini a meno che non abbiano più di 8 anni e siano sotto supervisione. I bambini di età inferiore agli 8 anni devono essere tenuti lontani dal dispositivo e dal cavo di collegamento. Bisogna prestare la massima attenzione quando

un dispositivo viene utilizzato in presenza di bambini o quando lo si lascia incustodito.

- Non utilizzare il prodotto se si hanno dolori o in caso di gravidanza.
- Non massaggiare zone del corpo che sono gonfie, infiammate o interessate da eruzioni cutanee.
- In caso di dubbio consultare il proprio medico prima dell'uso del prodotto.
- Leggere con attenzione il manuale d'uso.
- Utilizzare il prodotto soltanto per l'uso previsto, come descritto nel manuale.
- Questo prodotto non è previsto come un sostituto di una consulenza medica professionale, diagnosi o un trattamento.  
L'utilizzo di questo prodotto è a proprio rischio. Il produttore e il distributore non si assumono alcuna responsabilità per l'uso di questo prodotto.

#### **USO CONFORME**

Questo apparecchio è concepito solo per un massaggio cosmetico, solo per uso domestico e non deve essere utilizzato a scopi medici o commerciali. Esso non può sostituire un trattamento medico.

Richiedere una consulenza medica se non si è sicuri che l'apparecchio per i massaggi sia adatto alla propria condizione. Non utilizzare l'apparecchio direttamente su vene varicose o dopo un trattamento delle vene o un'operazione. In questi casi consigliamo di chiedere sempre una consulenza medica prima di utilizzare l'apparecchio. Godete del trattamento con la frequenza necessaria. Per mantenere il risultato desiderato sulle proprie gambe, proseguire l'utilizzo almeno una volta al mese.

### **MISURE PRECAUZIONALI**

- Questo non è un apparecchio medicale ed è previsto esclusivamente per massaggi. L'uso di questo apparecchio non implica né garantisce effetti medici.
- Assicurarsi che l'apparecchio sia spento prima di collegare l'alimentatore.
- Si consiglia di avviare per prima cosa l'apparecchio per i massaggi a velocità/intensità ridotta e successivamente di incrementare gradualmente la velocità/l'intensità se necessario.
- Non massaggiare un singolo punto per più di 10 minuti.
- Non lasciare il prodotto in posizioni in cui i bambini potrebbero giocarci.
- Non utilizzare su vene varicose o sulla pelle danneggiata.
- Usare con cautela sulle voglie. Eventualmente chiedere al proprio medico.
- Non utilizzare su cicatrici visibili o recenti.
- Evitare di farlo passare sull'ombelico. Non utilizzare l'apparecchio se il ventre risulta duro e caldo e in un tale caso, rivolgersi a un medico.
- Eventuali arrossamenti della pelle trattata sono normali e transitori.
- Se il VibroSculpt sembra essere difettoso, non cercare di aprirlo e ripararlo.
- **NON UTILIZZARE IN GRAVIDANZA O DURANTE L'ALLATTAMENTO** Come per qualsiasi prodotto per i passaggi, le persone affette da particolari patologie sono consigliate di richiedere un consulto medico prima dell'utilizzo.

- **TENERE LONTANO DA CAPELLI LUNGHI, GIOIELLI E VESTITI LENTI.**
- **NON UTILIZZARE SULLA TESTA, SUL VISO, SULLA NUCA, SULLA COLONNA VERTEBRALE O NELLA ZONA DEL TORACE.**

### **USO DELL'APPARECCHIO:**

1. L'apparecchio per massaggi cosmetici VibroSculpt è previsto **SOLTANTO** per l'utilizzo con gli appositi panni per massaggi che devono essere applicati sulla pelle prima di qualsiasi trattamento.
2. Assicurarsi che l'interruttore sia posizionato su OFF.
3. Collegare l'alimentatore alla presa. Assicurarsi che la tensione indicata sull'adattatore coincida con la tensione della presa.
4. Selezionare il panno cosmetico per la zona del corpo da trattare:  
BLU per un massaggio leggero, morbido e delicato  
BIANCO per un massaggio rilassante o a secco  
ARANCIONE, per ridurre la cellulite
5. Per sostituire i panni per il massaggio assicurarsi che l'apparecchio sia spento Quindi passare al panno desiderato.
6. Adattare individualmente il massaggio aumentando o diminuendo la velocità.

### **USO DEI PANNI PER MASSAGGIO SPECIALI**

- Il panno blu extramorbido si adatta perfettamente per l'utilizzo sull'intero corpo, leviga, consolida e tonifica.
- Il panno bianco è l'ideale per allentare le tensioni o per il massaggio a secco della schiena, delle spalle o delle gambe.
- Il panno ultrapeeling arancione stimola la pelle per ridurre le manifestazioni di cellulite.

### **MASSAGGIO DI VENTRE E FIANCHI**

- Sdraiarsi sul letto o mettersi comodi. Tenere la schiena diritta e le ginocchia piegate. Allontanare l'apparecchio dall'ombelico, con impostazione

ridotta, sul ventre. Muoverlo quindi in direzione dei lati, facendolo agire per un paio di minuti su ciascun lato dei fianchi.

- Si può iniziare anche dal centro del ventre in direzione dei lati procedendo in linee rette. Ripetere questo movimento più volte, selezionando ogni volta un punto di partenza diverso.
- Questo massaggio deve essere breve senza durare più di 5-10 minuti.

### **MASSAGGIO DELLE GAMBE**

- Per il massaggio delle gambe procedere dal basso verso l'alto. Da seduti o semisdraiati far agire l'apparecchio per un paio di minuti sul lato interno ed esterno del ginocchio. Proseguire sui due lati delle cosce fino all'inguine e ai fianchi.
- Far agire l'apparecchio per 5-10 minuti, sempre spostandolo lentamente verso l'alto.
- Non fare pressione con l'apparecchio. I movimenti devono essere lenti. Evitare movimenti rapidi e imprecisi.

### **MASSAGGIO DEL SEDERE E DEI FIANCHI**

- Guidare l'apparecchio dall'estremità inferiore del sedere verso i fianchi, fino a raggiungere i fianchi.
- La posizione migliore per questo è sdraiarsi sul ventre lasciando spazio sufficiente per l'applicazione.

### **MASSAGGIO DELLA SCHIENA**

- Sedersi sul letto o su un divano o mettersi comodi. Tenere la schiena dritta. Massaggiare dal centro verso l'esterno. Applicare l'apparecchio con impostazione ridotta e muoverlo lateralmente verso l'esterno. Far lavorare l'apparecchio per alcuni minuti su ciascun lato della schiena.
- Si può anche iniziare dal centro della schiena e procedere in linee rette verso i lati. Ripetere questo movimento più volte, selezionando ogni volta un punto di partenza diverso.
- Questo massaggio deve essere breve, 5-10 minuti.
- **NON UTILIZZARE NELLA ZONA DELLA NUCA E TENERE LONTANO DA CAPELLI LUNGHİ, GIOIELLI**

**E ABITI LENTI. NON UTILIZZARE SULLA TESTA, SUL VISTO, SULLA NUCA, SULLA COLONNA VERTEBRALE O NELLA ZONA DEL TORACE.**

Fabbricato in Cina

NL

## **VEILIGHEIDSINFORMATIE**

- Houd het apparaat en de verpakking buiten bereik van kinderen.
- Gebruik het apparaat alleen met de meegeleverde voeding (BYX-1202000E).
- Gebruik het apparaat niet als het apparaat of de accessoires beschadigd zijn.
- Houd het apparaat, de voeding en de kabels uit de buurt van water, stoom of andere vloeistoffen.
- Gebruik het apparaat nooit in de badkamer, in de sauna, enz.
- Probeer nooit om het apparaat uit het water te halen wanneer het erin is gevallen. Trek dan onmiddellijk de stekker uit het stopcontact.
- Probeer nooit zelf het apparaat te repareren. Verkeerde reparaties kunnen leiden tot een aanzienlijk gevaar voor de gebruiker.

- Schakel na elk gebruik en voor elke reiniging het apparaat uit en trek de stekker uit het stopcontact.
- Dit apparaat kan worden gebruikt door kinderen van 8 jaar of door personen met verminderde fysieke, sensorische of mentale capaciteiten of gebrek aan ervaring en / of kennis, als zij onder toezicht staan of geïnstrueerd zijn over het veilige gebruik van het apparaat en de daaruit voortvloeiende gevaren hebben begrepen. Kinderen mogen niet met het apparaat spelen. De reiniging en het gebruikersonderhoud mogen niet door kinderen worden uitgevoerd, tenzij ze ouder dan 8 jaar zijn en onder toezicht staan. Kinderen jonger dan 8 jaar moeten uit de buurt van het apparaat en het netsnoer worden gehouden. Uiterste voorzichtigheid is geboden wanneer een apparaat in de buurt van kinderen wordt gebruikt en onbewaakt wordt achtergelaten.
- Gebruik het product niet als u pijn hebt of als u zwanger bent.
- Masseer geen gezwollen, ontstoken of door huiduitslag aangetaste lichaamsdelen.
- Raadpleeg in geval van twijfel uw arts alvorens het product te gebruiken.
- Lees de handleiding aandachtig door.
- Gebruik het product alleen waarvoor het is bedoeld, zoals beschreven in de handleiding.
- Dit product is niet bedoeld als vervanging van professioneel medisch advies, diagnose of behandeling.
- U gebruikt dit product op eigen risico. De fabrikant en de verdeler aanvaarden geen enkele aansprakelijkheid voor het gebruik van dit product.

#### **CORRECT GEBRUIK**

Dit apparaat is alleen bedoeld voor cosmetische massage, alleen voor huishoudelijk gebruik en niet voor medisch of commercieel gebruik. Het dient niet ter vervanging van een medische behandeling. Raadpleeg een arts als u niet zeker weet of het massageapparaat geschikt is voor u. Gebruik het apparaat niet rechtstreeks op spataderen of na een aderbepaling of -operatie. In deze gevallen raden wij u aan altijd een arts te raadplegen voordat u het apparaat in gebruik neemt. Geniet zo vaak als nodig

van de behandeling. Om het gewenste resultaat op uw benen te behouden, blijft u het apparaat minstens één keer per maand gebruiken.

### **VOORZORGSMAATREGELEN**

- Dit is geen medisch apparaat en het is uitsluitend bedoeld voor massages. Het gebruik van dit product impliceert of garandeert geen medische rechten.
- Zorg ervoor dat het apparaat is uitgeschakeld voordat u de voeding aansluit.
- Het wordt aanbevolen om het massageapparaat eerst met lage snelheid/intensiteit te starten en vervolgens geleidelijk aan de snelheid/intensiteit te verhogen als dat nodig is.
- Masseer eenzelfde plek niet langer dan 10 minuten.
- Laat het product niet achter op plaatsen waar kinderen ermee kunnen spelen.
- Gebruik het apparaat niet op spadaderen of beschadigde huid.
- Wees voorzichtig bij het gebruik op moedervlekken. Vraag uw arts indien nodig om advies.
- Gebruik het apparaat niet op zichtbare of verse littekens.
- Probeer om niet met het apparaat over de navel te gaan. Gebruik het apparaat niet als de buik hard en heet is en raadpleeg in dat geval een arts.
- De behandelde huid kan rood worden. Dit is normaal en tijdelijk.
- Als de VibroSculpt defect lijkt te zijn, probeer hem dan niet te openen of te repareren.
- **GEBRUIK HET APPARAAT NIET ALS U ZWANGER BENT OF BORSTVOEDING GEEFT.** Zoals bij elk massageproduct wordt er mensen met specifieke medische aandoeningen aangeraden om voor gebruik een arts te raadplegen.
- **VERMIJD CONTACT MET LANGE HAREN, JUWELEN EN LOSSE KLEDING.**  
**GEBRUIK HET APPARAAT NIET OP HET HOOFD, GEZICHT, NEK, RUGGENGRAAT OF ROND DE BORSTEN.**

### **BEDIENING VAN HET APPARAAT:**

1. Het VibroSculpt-apparaat voor cosmetische massage is ALLEEN ontworpen voor gebruik met de speciale massagedoeken die tijdens elke behandeling op de huid moeten worden aangebracht.
2. Zorg ervoor dat de schakelaar in de UIT-stand staat.
3. Sluit de voeding aan op het stopcontact. Controleer of de op de adapter aangegeven spanning overeenkomt met de spanning van het stopcontact.
4. Selecteer het cosmetische doekje voor het te behandelen lichaamsgebied:  
BLAUW voor een lichte, zijdeachtige en zachte massage  
WIT voor een ontspannende of droge massage  
ORANJE om de aanwezigheid van sinaasappelhuid te verminderen
5. Om de massagedoeken te vervangen, zorgt u ervoor dat het apparaat uitgeschakeld is. Daarna plaatst u de gewenste doek.
6. Pas de massage individueel aan door de snelheid te verhogen of te verlagen.

### **GEBRUIK VAN DE SPECIALE MASSAGEDOEKEN**

- De extra zachte blauwe doek is perfect voor gebruik over uw hele lichaam, strijkt glad, verstevigt en geeft vorm.
- De witte doek is ideaal voor het verlichten van spanningen of voor droge massage van rug, schouders of benen.
- De oranje ultrapeeling-doek stimuleert de huid om de aanwezigheid van sinaasappelhuid te verminderen.

### **MASSEREN VAN BUIK EN HEUPEN**

- Ga comfortabel op het bed liggen of comfortabel staan. Houd uw rug recht en uw knieën gebogen. Beweeg het apparaat op de lage stand vanaf de navel over de buik. Beweeg het vervolgens naar de zijkant, laat het een paar minuten aan elke kant van de heup werken.
- Het kan ook in rechte lijnen vanaf het midden van de buik naar de zijkant worden gestart. Herhaal

## BIZTONSÁGTECHNIKAI TUDNIVALÓK

deze beweging enkele keren, waarbij u telkens op een andere plaats start.

- Deze massage moet kort zijn, nooit langer dan 5-10 minuten.

### MASSEREN VAN DE BENEN

- Start voor het masseren van de benen van onder naar boven. Laat terwijl u zit of half ligt het apparaat een paar minuten aan de binnen- en buitenkant van de knieën werken. Ga verder aan beide zijden van de dijen tot aan de lies en de heupen.
- Laat het apparaat 5-10 minuten lang werken, waarbij u steeds langzaam naar boven beweegt.
- Druk niet op het apparaat. De bewegingen moeten langzaam zijn. Vermijd snelle, onnauwkeurige bewegingen.

### MASSEREN VAN DE BILLEN EN DE HEUPEN

- Verplaats het apparaat van de onderkant van de billen naar de heupen totdat u aan de heupen bent.
- De beste positie hiervoor is liggend op uw buik met voldoende ruimte voor de toepassing.

### MASSEREN VAN DE RUG

- Ga op bed of op een sofa zitten, of op uw gemak rechtstaan. Houd uw rug recht. Masseer vanaf het midden naar buiten toe. Zet het apparaat op een lage stand en beweeg het zijwaarts naar buiten toe. Laat het apparaat enkele minuten op elke zijde van de rug werken.
- Er kan ook worden gestart vanaf het midden van de rug in de richting van de zijkanten, in rechte lijnen. Herhaal deze beweging enkele keren, waarbij u telkens op een andere plaats start.
- Deze massage moet kort zijn, 5-10 minuten.
- GEBRUIK HET APPARAAT NIET IN DE BUURT VAN DE HALS EN VAN LANGE HAREN, JUWELEN EN LOSSE KLEDING. GEBRUIK HET APPARAAT NIET OP HET HOOFD, GEZICHT, NEK, RUGGENWERVEL OF BORSTEN.

**FIGYELMEZTETÉS!** Használati utasítás a csomagolásban.

- Az eszköz és annak csomagolása gyermekektől távol tartandó.
- Csak a csomagban található hálózati résszel (BYX-1202000E) üzemeltesse.
- Ne használja, ha az eszközön vagy annak valamelyik tartozékán sérülést tapasztal.
- Az eszközt, a hálózati egységet és a vezetéket tartsa távol víztől, gőztől vagy egyéb folyadékoktól.
- Tilos fürdőszobában, szaunában stb. használni.
- Soha ne próbálja meg kihúzni az eszközt, ha vízbe esik. Ekkor a dugót azonnal húzza ki a hálózatról.
- Az eszközt soha ne próbálja meg önállóan megjavítani. A rosszul elvégzett javítások óriási veszélyt jelenthetnek a felhasználóra. Az eszközt minden használat után és minden tisztítás előtt kapcsolja ki, és válassza le a hálózatról.
- Ezt az eszközt a 8 évnél fiatalabb gyermekek, vagy a csökkent fizikai, érzékszervi

Hergestellt in China



vagy szellemi képességekkel rendelkező személyek, illetve a tapasztalat és/vagy tudás hiánya esetén csak felügyelet mellett használhatják, vagy pedig ha megértették az eszköz biztonságos használati módját és az abból fakadó veszélyeket. Gyermek nem játszhatnak ezzel az eszközzel. A tisztítást és a felhasználói karbantartást gyermekek nem végezhetik el, kivéve, ha azok több mint 8 évesek és felügyelet alatt állnak. Tartsa távol a 8 évnél fiatalabb gyermekeket az eszköztől és a csatlakozókábeltől. Különös elővigyázatosság szükséges, ha az eszközt gyerekek közelében használják, és ha azok felügyelet nélkül vannak.

- Ne használja a terméket, ha fájdalmai vannak, vagy ha terhes.
- Ne masszírozzon olyan testrészt, amely meg van duzzadva, be van gyulladva, vagy bőrkütiés tapasztalható rajta.
- Ha kétségei vannak, a termék használata előtt beszéljen orvosával.
- Figyelmesen olvassa el a

kézikönyvet.

- A termék csak a kézikönyvben leírt felhasználási célokra használható.
- A terméket nem arra tervezték, hogy helyettesítse a professzionális orvosi tanácsot, diagnózist vagy kezelést.
- Ezt a terméket saját felelősségére használja. A gyártó és a forgalmazó semmilyen felelősséget nem vállalnak ennek a terméknek a használatáért.

#### **SZAKSZERŰ HASZNÁLAT**

Ez az eszköz csak kozmetikai masszázásra és csak házi használatra alkalmas, ne használja gyógyászati vagy ipari célokra. A gyógyászati kezelést nem képes helyettesíteni. Kérje ki orvos tanácsát, ha bizonytalan abban, hogy a masszírozógép megfelelő-e az Ön számára. Az eszközt ne használja közvetlenül visszereken vagy vénakezelés, ill. operáció után. Ilyen esetekben azt ajánljuk, hogy az eszköz használata előtt mindig kérje ki orvos tanácsát. A kezelést olyan gyakran alkalmazza, ahányszor csak szükséges. A kívánt eredmény fenntartása érdekében, legalább havonta egyszer használja az eszközt a lábain.

#### **BIZTONSÁGI INTÉZKEDÉSEK**

- Ez nem gyógyászati eszköz, ezt az eszközt kizárólag masszírozásra tervezték. Ennek a terméknek a használata nem implikál vagy garantál semmiféle gyógyászati hatást.
- Győződjön meg róla, hogy az eszköz ki van-e kapcsolva, mielőtt a hálózati egységet csatlakoztatja.
- Azt tanácsoljuk, hogy a masszírozógépet alacsony sebességgel/intenzitással indítsa el, majd szükség

szerint növelje fokozatosan a sebességet/  
intenzitást.

- Az egyes helyeket ne masszírozza tovább 10 percnél.
- A terméket ne hagyja olyan helyen, ahol gyerekek játszhatnak vele.
- Ne használja visszereken vagy sérült bőrfelületen.
- Legyen óvatos, amikor anyagjegyeket masszíroz vele. Szükség esetén kérdezze meg orvosát.
- Ne használja látható vagy friss hegeken.
- Kerülje a köldök körüli részek masszírozását is. Az eszközt tilos használni, ha a has kemény vagy forró, és ilyen esetben keressen fel egy orvost.
- Ha a kezelt bőrön vörösségedést észlel, az normális és csak átmeneti jelenség.
- Ha a VibroSculpt hibásnak tűnik, ne próbálja meg felnyitni vagy megjavítani.
- TILOS TERHESSÉG VAGY SZOPTATÁS ALATT HASZNÁLNI. Mint minden masszírozásra alkalmas termék esetén, a különleges betegségekben szenvedő személyeknek azt tanácsoljuk, hogy használat előtt kérjék ki orvosok tanácsát.
- HOSZÚ HAJTÓL, ÉKSZERTŐL ÉS LAZA RUHADARABOKTÓL TÁVOL TARTANDÓ.
- TILOS FEJEN, ARCON, NYAKON, GERINCOSZLOPON VAGY A MELLEK TERÜLETÉN HASZNÁLNI.

## **AZ ESZKÖZ KEZELÉSE:**

1. A VibroSculpt kozmetikai masszázsgép CSAK speciális masszázskendővel használható, amelyet minden kezeléskor rá kell teríteni a bőrre.
2. Győződjön meg róla, hogy a kapcsoló az AUS (KI) álláson van-e.
3. Csatlakoztassa a hálózati egységet a csatlakozóaljzatba. Győződjön meg róla, hogy az adapteren feltüntetett feszültség megegyezik-e a csatlakozóaljzat feszültségével.
4. A kezelendő testfelülethez tartozó kozmetikai kendő kiválasztása:  
KÉK – könnyű, selymes és kímélő masszázs  
FEHÉR – az ellazító vagy száraz masszázshoz  
NARANCSSÁRGA – a narancsbőr kialakulásának

csökkentésére

5. Gondoskodjon róla, hogy a masszázskendők cseréjekor az eszköz ki legyen kapcsolva. Eztután cserélje ki a kívánt kendőt.
6. A masszírozást egyénileg állítsa be a sebesség növelésével vagy csökkentésével.

## **A SPECIÁLIS MASSZÁZSKENDŐK HASZNÁLATA**

- A kék extra puha kendő tökéletesen alkalmas az egész testen történő alkalmazásra, fényesít, feszesít és tonizál.
- A fehér kendő ideális a merev izmok ellazítására vagy a hát, a vállak vagy a lábak szárazon történő masszírozására.
- A narancssárga ultrapeeling kendő arra serkenti a bőrt, hogy a narancsbőr kialakulását csökkentse

## **A HAS ÉS A CSÍPÓK MASSZÍROZÁSA**

- Feküdjön le az ágyra, vagy álljon kényelmesen. Hátát tartsa egyenesen, könyökét pedig enyhén behajlítva. Az eszközt a köldöktől távolodó irányban, alacsony beállításon mozgassa a hasi területen. Ezután induljon el oldalsó irányba, minden oldalon néhány percig időzzön el a csípők masszírozásával.
- Úgy is elkezdheti a masszírozást, hogy a has közepétől távolodó irányban egyenes vonalban halad. Ezt a mozgást többször ismételje meg, minden alkalommal másik kiindulási pontot kiválasztva.
- Ez a masszázs rövid ideig tartson, 5-10 percnél ne tovább

## **A LÁBAK MASSZÍROZÁSA**

- A lábak masszírozását lentől felfelé végezze. Ülő vagy félig fekvő helyzetben az eszközt hagyja néhány percig a térdék belső vagy külső felén dolgozni. A comb mindkét oldalán az ágyépig és a csípőig végezze a masszírozást.
- Az eszközt 5-10 percig hagyja dolgozni, mindig lassan felfelé mozgatva azt.
- Az eszközt ne nyomja rá a masszírozandó felületre.

A mozgás lassan történjen. Kerülje a gyors, pontatlan mozgást.

#### **A FENÉK ÉS A CSÍPŐK MASSZÍROZÁSA**

- Az eszközt a fenék alsó felétől a csípők irányában mozgassa, míg el nem éri a csípőket.
- Ehhez a legjobb pozíció, ha hason fekszik, így legendó hely lesz az eszköz használatára.

#### **A HÁT MASSZÍROZÁSA**

- Üljön le egy ágyra vagy egy kanapéra, vagy pedig álljon kényelmesen. Tartsa a hátát egyenesen. Középről kifelé haladva végezze a masszírozást. Az eszközt állítsa alacsony sebességre, és oldalt kifelé mozgassa. Az eszközt a hát mindkét felén néhány percig hagyja dolgozni. Úgy is elkezdheti a masszírozást, hogy a hát közepétől kiindulva az oldalak irányában egyenes vonalakban halad. Ezt a mozgást többször ismételje meg, minden alkalommal másik kiindulási pontot kiválasztva.
- Ez a masszázs rövid ideig, 5-10 percig tartson.
- TILOS A NYAKI TERÜLETEN HASZNÁLNI, HOSSZÚ HAJTÓL, ÉKSZERTŐL ÉS LAZA RUHADARABOKTÓL TÁVOL TARTANDÓ.
- TILOS FEJEN, ARCON, NYAKON, GERINCOSZLOPON VAGY A MELLEK TERÜLETÉN HASZNÁLNI.

**FIGYELMEZTETÉS!** Használati utasítás a csomagolásban.

Származási hely: Kína

CZ

## **BEZPEČNOSTNÍ INFORMACE**

- Nenechávejte přístroj a obal v blízkosti dětí.
- Provozujte jen s dodaným síťovým zdrojem (BYX-1202000E).
- Nepoužívejte přístroj nebo

příslušenství v případě poškození.

- Přístroj, síťový zdroj a kabel chraňte před vodou, párou nebo jinými kapalinami.
- Nikdy ho nepoužívejte v koupelně, v sauně atd.
- Nikdy se nepokoušejte přístroj vyndat, pokud spadne do vody. Ihned odpojte zástrčku z elektrické sítě.
- Přístroj nikdy sami neopravujte. Chybné opravy mohou vést ke vzniku značného nebezpečí pro uživatele.
- Přístroj po každém použití a před každým čištěním vypněte a odpojte od elektrické sítě.
- Tento přístroj mohou používat děti ve věku 8 let nebo osoby se sníženými fyzickými, smyslovými nebo duševními schopnostmi nebo nedostatečnými zkušenostmi a / nebo znalostmi, pokud jsou pod dohledem nebo byli instruováni o bezpečném používání přístroje a porozuměli nebezpečím, která z toho vyplývají. Děti si s přístrojem nesmí hrát. Čištění a uživatelskou údržbu přístroje

nesmí provádět děti, pokud nejsou starší než 8 let a nejsou pod dohledem. Neponechávejte přístroj a připojovací kabel v dosahu dětí mladších 8 let. Nejvyšší opatrnosti je zapotřebí, pokud se přístroj používá v blízkosti dětí, a pokud je ponechán v provozu bez dozoru.

- Nepoužívejte produkt pokud máte bolesti nebo pokud jste těhotná.
- Nemasírujte části těla, které jsou nateklé, zanícené nebo v místech postižených kožní vyrážkou.
- V případě pochybností použití produktu konzultujte se svým lékařem.
- Pozorně si přečtěte návod.
- Produkt používejte jen ke stanovenému účelu, popsánému v návodu.
- Tento produkt není určen jako náhrada profesionální lékařské rady, stanovení diagnózy nebo ošetření.
- Tento produkt používáte na vlastní riziko. Výrobce a distributor nepřebírají záruku za používání tohoto produktu.

## **POUŽITÍ V SOULADU S URČENÍM**

Tento přístroj je určen jen pro kosmetickou masáž, jen pro domácí použití a nikoliv pro lékařské nebo podnikatelské účely. Nemůže nahradit lékařské ošetření. Vyžádejte si lékařskou radu, pokud si nejste jisti, zda je pro vás masážní přístroj vhodný. Přístroj nepoužívejte přímo na křečové žíly nebo po ošetření žil nebo po operaci. V těchto případech před použitím přístroje doporučujeme si vždy vyžádat lékařskou radu. Užívejte si terapii co možná nejčastěji. K udržení požadovaného výsledku na vašich nohou pokračujte v používání minimálně jednou za měsíc.

## **PREVENTIVNÍ OPATŘENÍ**

- Produkt není lékařský přístroj a je určen výhradně pro masáže. Nejsou obsaženy nebo zaručeny žádné lékařské účinky používáním tohoto produktu.
- Před připojením síťového zdroje se ujistěte, že je přístroj vypnutý.
- Doporučujeme nejdříve masážní přístroj spustit s nízkou rychlostí/intenzitou, a poté rychlost/intenzitu postupně zvyšovat podle potřeby.
- Nemasírujte jedno místo déle než 10 minut.
- Produkt nenechávejte na místech, kde by si s ním mohly hrát děti.
- Neaplikujte na křečové žíly nebo poraněnou pokožku.
- Buďte opatrní při používání v místech s mateřskými znaménky. Dotažte se případně svého lékaře.
- Nepoužívejte v místech viditelných nebo čerstvých jizev.
- Vyvarujte se přejíždění přes pupík. Přístroj nepoužívejte, pokud je břicho tvrdé nebo horké, v takovém případě vyhledejte lékaře.
- Případné zčervenání ošetřené pokožky je normální a přechodné.
- V případě podezření závady přístroje VibroSculpt se nepokoušejte ho otevřít nebo opravit.
- **NEPOUŽÍVEJTE V TĚHOTENSTVÍ NEBO V DOBĚ KOJENÍ.** Jako u všech masážních produktů se osobám s určitými zdravotními potížemi doporučuje použití přístroje konzultovat s lékařem.
- **UDRŽUJTE DOSTATEČNOU VZDÁLENOST OD**

DLOUHÝCH VLASŮ, ŠPERKŮ A VOLNÉHO ODĚVU.

- NEPOUŽÍVEJTE NA HLAVU, OBLIČEJ, ŠÍJI, PÁTEŘ, NEBO V OBLASTI PRSOU.

### **OBSLUHA PŘÍSTROJE:**

1. Masážní přístroj VibroSculpt je dimenzován JEN pro použití se speciálními masážními návleky, které mají být při terapii používány na pokožce.
2. Ujistěte se, že je spínač v poloze VYP.
3. Zapojte síťový zdroj do elektrické zásuvky. Ujistěte se, že je hodnota napětí, uvedená na adaptéru, shodná s hodnotou napětí zásuvky.

Vyberte masážní návlak pro ošetřovanou část těla:

MODRÝ pro lehkou, jemnou a šetrnou masáž

BÍLÝ pro uvolňující a suchou masáž

ORANŽOVÝ pro zmírnění výskytu pomerančové kůže

4. Pro výměnu masážních návleků se ujistěte, že je přístroj vypnutý. Poté vyměňte požadovaný návlak.
5. Masáž individuálně přizpůsobte zvýšením nebo snížením rychlosti.

### **POUŽITÍ SPECIÁLNÍCH MASÁŽNÍCH NÁVLEKŮ**

- Modrý velmi měkký návlak je ideálně vhodný na použití na celém vašem těle. Hladí, zpevňuje a tonizuje.
- Bílý návlak je ideální k uvolnění napětí nebo k suché masáži zad, ramen nebo nohou.
- Oranžový ultrapeelingový návlak stimuluje kůži za účelem redukce pomerančové kůže.

### **MASÁŽ BŘICHA A BOKŮ**

- Lehněte si na postel nebo se pohodlně postavte. Držte záda rovná a kolena mírně ohnutá. Pohybuje přístrojem zapnutým na nízký stupeň přes břicho směrem od pupíku. Poté s ním pohybuje do stran, nechte na každé straně pracovat několik minut na bocích.
- Je také možné zahájit pohyb směrem od středu břicha do stran v rovných liniích. Tento pohyb několikrát opakujte, pokaždé vyberte jiný počáteční bod.

- Tato masáž by měla být krátká, nikdy delší než 5-10 minut.

### **MASÁŽ NOHOU**

- Masáž nohou začněte zdola nahoru. V sedě nebo v pololeže nechte přístroj pracovat několik minut na vnitřní a vnější straně kolena. Pokračujte na obou stranách stehna až na kraj boků.
- Nechte přístroj 5-10 minut pracovat, pohybuje s ním vždy pomalu nahoru.
- Na přístroj netlačte. Pohyby by měly být pomalé. Vyvarujte se rychlých, nepřesných pohybů.

### **MASÁŽ HÝŽDÍ A BOKŮ**

- Vedte přístroj od dolního konce hýždí až k bokům.
- Nejlepší polohou pro tuto masáž je poloha vleže na břiše s dostatkem prostoru pro aplikaci.

### **MASÁŽ ZAD**

- Posadte se na postel nebo na pohovku nebo se pohodlně postavte. Držte záda rovně. Masírujte od středu ke krajům. Nasaďte přístroj nastavený na nízký stupeň a pohybuje s ním směrem ven do stran. Nechte přístroj na každé straně zad pracovat několik minut.
- Masáž je možné zahájit i ze středu zad směrem do stran v přímých liniích. Tento pohyb několikrát opakujte, pokaždé vyberte jiný počáteční bod.
- Tato masáž by měla být krátká, 5-10 minut.
- NEPOUŽÍVEJTE V OBLASTI ŠÍJE A NEPŘIBLIŽUJTE SE K DLOUHÝM VLASŮM, ŠPERKŮM A VOLNÉMU ODĚVU. NEPOUŽÍVEJTE V OBLASTI HLAVY, OBLIČEJE, ŠÍJE, PÁTEŘE, NEBO PRSOU.

**Záruka:** Na tento výrobek se vztahuje neomezená dvouletá záruka na všechny vady z výroby a na vady materiálu. Tato záruka nijak neovlivňuje vaše zákonná práva.

Vyrobeno v Číně

## BEZPEČNOSTNÉ INFORMÁCIE

- Zariadenie aj jeho balenie uchovávajte mimo dosahu detí.
- Zariadenie používajte iba s dodaným sieťovým adaptérom (BYX-1202000E).
- Ak je zariadenie alebo jeho príslušenstvo poškodené, nepoužívajte ho.
- Zariadenie, sieťový adaptér a káble uchovávajte mimo dosahu vody, pary alebo iných kvapalín.
- Nikdy nepoužívajte v kúpeľni, v saune a pod.
- Ak zariadenie spadne do vody, nikdy sa ho nepokúšajte vybrať z vody. Ihneď odpojte zástrčku od elektrickej siete.
- Nikdy sa nepokúšajte sami opravovať zariadenie. Nesprávne opravy môžu byť pre používateľa veľmi nebezpečné.
- Po každom použití a pred každým čistením zariadenie vypnite a odpojte od elektrickej siete.
- Toto zariadenie môžu používať deti vo veku od 8 rokov, ako aj osoby s obmedzenými fyzickými, zmyslovými alebo duševnými schopnosťami alebo nedostatkom skúseností alebo vedomostí, ak sú pod dozorom alebo boli poučené o bezpečnom používaní zariadenia a pochopili nebezpečenstvá, ktoré z toho vyplývajú. Deti sa nesmú hrať so zariadením. Čistenie a používateľskú údržbu nesmú vykonávať deti, ak nie sú staršie ako 8 rokov a nie sú pod dozorom. Zariadenie a pripájacie káble sa musia uchovávať mimo dosahu detí mladších ako 8 rokov. Zvýšte opatrnosť najmä vtedy, keď sa zariadenie používa v blízkosti detí a keď ho nechávate zapnuté bez dozoru.
- Nepoužívajte výrobok, ak máte bolesti alebo ste tehotná.
- Nemasírujte oblasti tela, ktoré sú opuchnuté, zapálené alebo na ktorých sú kožné vyrážky.
- V prípade pochybností sa pred použitím výrobku poraďte so svojím lekárom.
- Pozorne si prečítajte túto príručku.
- Výrobok používajte iba na predpísané účely opísané v

príručke.

- Tento výrobok neslúži ako náhrada za odbornú lekársku pomoc, diagnostiku, liečbu ani ošetrovanie.
- Tento výrobok používate na vlastné riziko. Výrobca ani distribútor nepreberajú žiadnu zodpovednosť za používanie tohto výrobku.

### **SPRÁVNE POUŽITIE**

Toto zariadenie slúži iba na kozmetickú masáž, je určené len na domáce použitie a nesmie sa používať na lekárske ani profesionálne účely. Nemôže nahradiť lekárske ošetrovanie. V prípade pochybností, či je masážny prístroj pre vás vhodný, sa poraďte so svojím lekárom. Nepoužívajte zariadenie priamo na kľúčové žily ani po liečbe žíl či chirurgickom zákroku. V týchto prípadoch odporúčame, aby ste sa pred použitím zariadenia vždy poradili so svojím lekárom. Doprajte si ošetrovanie tak často, ako je to potrebné. Na uchovanie požadovaného výsledku na vašich nohách pokračujte v používaní aspoň raz mesačne.

### **BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA**

- Toto zariadenie nie je zdravotnícka pomôcka a je určené výlučne na masírovanie. Používaním tohto výrobku nie je možné implikovať ani zaručiť žiadne zdravotné efekty ani očakávania.
- Pred pripojením sieťového adaptéra sa uistite, že je zariadenie vypnuté.
- Odporúčame, aby ste zariadenie spustili najskôr na nízkej rýchlosti/intenzite a potom podľa potreby postupne zvyšovali rýchlosť/intenzitu zariadenia.
- Jedno miesto na tele masírujte najviac 10 minút.
- Výrobok nenechávajte na miestach, na ktorých by sa s ním mohli hrať deti.
- Nepoužívajte na kľúčových žilách ani poškodenej

pokožke.

- Pri používaní na materských znamienkach postupujte opatrne. V prípade potreby sa poraďte so svojím lekárom.
- Nepoužívajte na viditeľných ani čerstvých jazvách.
- Neprechádzajte zariadením ponad pupok. Zariadenie nepoužívajte na tvrdom alebo horúcom bruchu, v takomto prípade vyhľadajte lekársku pomoc.
- Prípadné začervenanie ošetrovanej pokožky je normálne a čoskoro zmizne.
- Ak sa vám zdá, že zariadenie VibroSculpt nefunguje správne, nepokúšajte sa ho otvárať ani svojpomocne opravovať.
- **NEPOUŽÍVAJTE POČAS TEHOTENSTVA ALEBO DOJČENIA.** Tak ako pri každom masážnom výrobku sa osobám so špeciálnymi ochoreniami odporúča, aby sa pred použitím zariadenia poradili so svojím lekárom.
- **UCHOVÁVAJTE V DOSTATOČNEJ VZDIALENOSTI OD VLASOV, ŠPERKOV A VOĽNÉHO OBLEČENIA.**
- **NEPOUŽÍVAJTE V OBLASTI HLAVY, TVÁRE, KRKU, CHRBTICE ANI V OBLASTI PRS.**

### **OBSLUHA ZARIADENIA:**

1. Kozmetický masážny prístroj VibroSculpt je navrhnutý IBA na použitie so špeciálnymi masážnymi návlékmi, ktoré je potrebné používať pri každom ošetrovaní pokožky.
2. Skontrolujte, či sa vypínač nachádza v polohe VYP.
3. Pripojte sieťový napájací adaptér k elektrickej zásuvke. Uistite sa, že sa napätie uvedené na adaptéri zhoduje s napätím v el. zásuvke.
4. Vyberte kozmetický návlék určený na ošetrovanú oblasť tela:  
MODRÝ na jemnú, hladkú a šetrnú masáž  
BIELY na relaxačnú alebo suchú masáž  
ORANŽOVÝ na zmiernenie prejavov celulitídy (pomarančovej pokožky)
5. Pri výmene masážnych návlékov sa uistite, že je zariadenie vypnuté. Potom nasadte požadovaný návlék.

6. Prispôsobte si masáž podľa svojej potreby zvýšením alebo znížením rýchlosti.

## POUŽITIE ŠPECIÁLNYCH MASÁŽNYCH NÁVLEKOV

- Modrý, extra mäkký návlak sa dokonale hodí na používanie na celom tele, kľže sa, spevňuje a posilňuje.
- Biely návlak je ideálny na uvoľnenie napnutých svalov alebo na suchú masáž chrbta, pliec či nôh.
- Oranžový návlak Ultrapeeling stimuluje pokožku, aby sa predišlo vzniku celulitídy (pomarančovej pokožky).

## MASÍROVANIE BRUCHA A BOKOV

- Lahnite si na posteľ alebo sa pohodlne postavte. Chrbát držte rovno a pokrčte kolena. Prístroj pomaly presúvajte po celom bruchu (okrem oblasti pupka) na nízkom nastavení intenzity. Potom ním pohybujte smerom do strán, na každej strane nechajte zariadenie niekoľko minút pracovať na bokoch.
- Je možné začať aj v rovných čiarach zo stredy brucha smerom do strán. Tento pohyb opakujte niekoľkokrát, zakaždým si vyberte iný východiskový bod.
- Táto masáž by mala byť krátka, nikdy dlhšia ako 5 – 10 minút.

## MASÍROVANIE NÔH

- Na masírovanie nôh začnite pohybovať smerom zdola nahor. V sede alebo polofahu nechajte zariadenie niekoľko minút pracovať na vnútornej a vonkajšej strane kolien. Pokračujte po oboch stranách stehien až po slabiny a boky.
- Nechajte zariadenie pracovať 5 – 10 minút, vždy ním pritom pomaly pohybujte nahor.
- Nepritláčajte na zariadenie. Pohyby musia byť pomalé. Nepoužívajte rýchle, nepresné pohyby.

## MASÍROVANIE ZADKU A BOKOV

- Zariadenie vedte od dolného konca zadku smerom k bokom, až kým neprídete k bokom.

- Na tento účel je najvhodnejšia poloha na bruchu s dostatočným priestorom na vykonanie masáže.

## MASÍROVANIE CHRBTU

- Sadnite si na posteľ alebo na pohovku, prípadne sa pohodlne postavte. Chrbát držte rovno. Masírujte zo stredy smerom von. Použite zariadenie s nízkym nastavením intenzity a pohybujte ním do boku smerom von. Nechajte zariadenie niekoľko minút pracovať na každej strane chrbta.
- Môžete tiež začať masírovať v rovnej línii zo stredy chrbta smerom do bokov. Tento pohyb opakujte niekoľkokrát, zakaždým si vyberte iný východiskový bod.
- Táto masáž musí byť krátka, 5-10 minút.
- NEPOUŽÍVAJTE V OBLASTI KRKU A UCHOVÁVAJTE V DOSTATOČNEJ VZDIALENOSTI OD DLHÝCH VLASOV, ŠPERKOV A VOLNÉHO OBLEČENIA. NEPOUŽÍVAJTE NA HLAVE, TVÁRI, KRKU, CHRBTICI ANI V OBLASTI PRS.

**Záruka:** Na tento výrobok sa vzťahuje neobmedzená dvojiročná záruka na všetky vady výroby a materiálu. Táto záruka nijako neovplyvňuje vaše zákonné právo.

Vyrobené v Číne

RO

## INFORMAȚII DE SIGURANȚĂ

- Țineți aparatul și ambalajul la distanță de copii.
- Îl utilizați numai cu piesa de rețea livrată inclusă (BYX-1202000E).
- Nu utilizați atunci când este prezentă o deteriorare la aparat sau la accesorii.
- Mențineți aparatul, piesa de rețea, și cablul la distanță de



- apă, vapori sau alte lichide.
- Nu utilizați niciodată în camere de baie, în saună etc.
  - Nu încercați niciodată să scoateți aparatul din apă dacă a căzut în aceasta. Separați imediat ștecherul de la rețeaua de curent electric.
  - Nu reparați niciodată aparatul independent. Reparațiile incorecte pot conduce la pericole semnificative pentru utilizator.
  - După fiecare utilizare și înainte de curățare deconectați aparatul și îl separați de la rețeaua de curent electric.
  - Acest aparat poate fi utilizat de către copiii cu vârsta de 8 ani sau de persoane având capacități fizice, senzoriale sau mentale reduse sau cu lipsă de experiență și / sau cunoștințe dacă sunt supravegheate sau instruite în utilizarea în siguranță a aparatului și au înțeles pericolele care decurg din acestea. Copiilor nu le este permis să se joace cu aparatul. Curățarea și întreținerea care trebuie efectuată de către utilizatori nu este permisă să fie efectuată de copii decât dacă au vârsta de peste 8 ani și sunt supravegheați. Copiii mai mici de 8 ani trebuie ținuti departe de aparat și de cablul de alimentare. Este necesară o precauție deosebită dacă aparatul este folosit în apropierea copiilor și dacă este lăsat să funcționeze nesupravegheat.
  - Nu folosiți produsul dacă aveți dureri sau dacă sunteți însărcinată.
  - Nu masați nicio zonă a corpului care este tumefiată, iritată sau este afectată de erupții/eczeme.
  - În caz de dubiu discutați cu medicul dumneavoastră înainte de utilizarea produsului.
  - Citiți cu atenție manualul.
  - Folosiți produsul numai pentru uzul prevăzut așa cum este descris în manualul de utilizare.
  - Acest produs nu este prevăzut ca un înlocuitor al sfatului, diagnosticului sau unui tratament profesional medical.
  - Folosiți acest produs pe propriul risc. Producătorul și distribuitorul nu preiau nicio răspundere pentru folosirea acestui produs.

## FOLOSIREA CORESPUNZĂTOARE

Acest aparat este gândit numai pentru masaj cosmetic, destinat numai pentru uz casnic și nu este de utilizat în scopuri medicale sau profesionale. Nu poate înlocui niciun tratament medical. Vă rugăm să cereți un sfat medical dacă aveți o îndoială că aparatul este adecvat pentru dumneavoastră. Nu folosiți aparatul direct pe varice sau după un tratament sau operație pe vene. În astfel de cazuri recomandăm întotdeauna să solicitați sfatul unui medic. Bucurați-vă de tratament cât de des este necesar. Pentru a reține rezultatul dorit la picioarele dumneavoastră continuați cu folosirea cel puțin o dată pe lună.

## MĂSURI DE PRECAUȚIE

- Aceasta nu este un aparat medical și acest aparat este prevăzut exclusiv pentru masaj. Nu este implicită sau garantată nicio pretenție medicală prin folosirea acestui produs.
- Asigurați-vă că aparatul este deconectat înainte să racordați piesa de rețea.
- Este recomandat să se pornească aparatul de masaj mai întâi cu viteză/intensitate scăzută și apoi să se crească treptat viteza/intensitatea.
- Nu masați un singur loc un timp mai îndelungat de 10 minute.
- Nu lăsați produsul în locuri în care copiii s-ar putea juca cu el.
- Nu îl utilizați pe varice sau pe piele vătămată.
- Fiți cu precauție atunci când îl utilizați la alunițe. Dacă este cazul, întrebați-vă medicul.
- Nu îl folosiți pe cicatrice vizibile sau noi.
- Evitați să îl treceți peste buric. Nu folosiți aparatul dacă abdomenul este tare și fierbinte; în acest caz consultați un medic.
- Posibile înroșiri ale pielii sunt normale și trecătoare.
- În cazul în care VibroSculpt pare că este defectuos nu încercați să îl deschideți sau să îl reparați.
- **NU ÎL UTILIZAȚI ÎN PERIOADA SARCINII ȘI ALĂPTĂRII.** Ca la orice produs de masaj, persoanele cu afecțiuni speciale sunt sfătuite să consulte un medic înainte de folosire.

- **ȚINEȚI LA DISTANȚĂ DE PĂRUL LUNG, PODOABE ȘI ÎMBRĂCĂMINTEA LARGĂ.**
- **NU FOLOSIȚI LA CAP, FAȚĂ, CEAFĂ, COLOANĂ SAU ÎN ZONA PIEPTULUI.**

## FOLOSIREA APARATULUI:

1. Aparatul de masaj cosmetic VibroSculpt este proiectat NUMAI pentru folosirea cu lavetele speciale de masaj , care trebuie aplicate pe piele la fiecare tratament.
2. Asigurați-vă că întrerupătorul este la poziția AUS (OPRIT).
3. Conectați piesa de rețea la priză. Asigurați-vă că tensiunea indicată la adaptor coincide cu tensiunea de la priză.
4. Selectați laveta cosmetică pentru zona de corp de tratat:  
ALBASTRU pentru un masaj ușor, mătășos și care menajează  
ALB pentru masajul de relaxare sau uscat  
PORTOCALIU, pentru a diminua apariția pielii tip portocală
5. Pentru înlocuirea lavetelor de masaj, asigurați-vă că aparatul este deconectat. Apoi schimbați la laveta dorită.
6. Adaptați masajul individual pentru care creșteți sau scădeți viteza.

## FOLOSIREA LAVETELOR SPECIALE DE MASAJ

- Laveta albastră extra moale este adecvată perfect pentru folosirea pe întregul dumneavoastră corp, ea netezește, întărește și tonifică.
- Laveta albă este ideală pentru destinderea încoercărilor sau pentru masajul uscat al spatelui, umerilor sau picioarelor.
- Laveta portocalie Ultrapeeling stimulează pielea pentru a reduce apariția pielii cu aspect de portocală.

## MASAJUL ABDOMENULUI ȘI ȘOLDURILOR

- Vă întindeți pe pat sau stați în picioare într-o poziție confortabilă. Spatele drept și genunchii îndoii. Mișcați aparatul, cu setarea inferioară,

dinspre buric peste abdomen. Apoi mișcați în direcția lateralelor, lăsați să lucreze pe fiecare parte la șold pentru câteva minute.

- Se poate porni și de la centrul abdomenului în direcția lateralelor în linii drepte. Repetați de mai multe ori această mișcare, de fiecare dată alegeți un alt punct de pornire.
- Acest masaj ar trebui să fie scurt, niciodată un interval de timp mai lung de 5-10 minute.

## MASAJUL PICIOARELOR

- Pentru masajul picioarelor porniți de jos în sus. Șezând sau semi-întins lăsați aparatul să lucreze câteva minute pe partea interioară și cea exterioră a genunchiului. Continuați pe ambele părți ale coapsei până înghinal și la șolduri.
- Lăsați aparatul să lucreze timp de 5-10 minute, întotdeauna mișcați lent în sus.
- Nu apăsați aparatul. Mișcările trebuie să fie lente. Evitați mișcările rapide, inexacte.

## MASAJUL FESELOR ȘI ȘOLDURIILOR

- Conduceți aparatul de la capătul inferior al feselor

spre șolduri, până când se ajunge la șolduri.

- Pentru aceasta cea mai bună poziție este întins pe abdomen cu suficient spațiu pentru aplicare.

## MASAJUL SPATELUI

- Stați așezat pe pat sau pe o canapea sau stați în picioare într-o poziție confortabilă. Mențineți spatele drept. Masați de la centru spre exterior. Aplicați aparatul cu setarea cea mai scăzută și mișcați lateral spre exterior. Lăsați aparatul să lucreze câteva minute pe fiecare latură a spatelui.
- Se poate începe și de la mijlocul spatelui în direcția lateralelor în linii drepte. Repetați de mai multe ori această mișcare, de fiecare dată alegeți un alt punct de pornire.
- Acest masaj ar trebui să fie scurt, 5-10 minute.
- **NU FOLOSIȚI ÎN ZONA CEFEI ȘI MENȚINEȚI LA DISTANȚĂ DE PĂRUL LUNG, PODOABE ȘI ÎMBRĂCĂMINTEA LARGĂ. NU UTILIZAȚI LA CAP, FAȚĂ, CEAFA, COLOANĂ SAU ÎN ZONA PIEPTULUI.**

Tara de proveniența: China

**CE** **DE:** Dieses Produkt entspricht den Europäischen Richtlinien. **EN:** This product complies with the European directives. **FR:** Ce produit satisfait aux normes européennes. **IT:** Questo prodotto è conforme alle normative europee. **NL:** Dit product voldoet aan de Europese richtlijnen. **HU:** Ez a termék megfelel az európai irányelveknek. **CZ:** Tento výrobek odpovídá evropským normám a směrnicím. **SK:** Tento výrobok zodpovedá európskym právnym normám. **RO:** Acest produs corespunde directivelor europene.



**DE:** Entsorgen Sie das Produkt am Ende seiner Lebensdauer nicht mit dem normalen Hausmüll. Bringen Sie es zu einer Sammelstelle zum Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten. Dies wird durch dieses Symbol auf dem Produkt, in der Bedienungsanleitung und auf der Verpackung angegeben. Informieren Sie sich über Sammelstellen, die von Ihrem Händler oder der lokalen Behörde betrieben werden. Die Wiederverwertung und das Recycling von Altgeräten ist ein wichtiger Beitrag zum Schutz unserer Umwelt.

**EN:** Do not dispose this product at the end of its service life through normal domestic waste. It has to be disposed through a collection agency that recycles electric and electronic devices. This is pointed out by the symbol on the product, in the instruction manual, and on the packaging. Please inquire about local collection agencies that may be operated by your distributor or your municipal administration. By recycling, making use of the

materials, or other forms of recycling old units you are making an important contribution to protecting our environment.

**IT:** Ne jetez pas le produit aux déchets ménagers à la fin de sa durée de vie. Apportez-le à un point de collecte pour le recyclage des appareils électriques et électroniques. Cela est indiqué par le symbole présent sur le produit, le mode d'emploi et l'emballage. Informez-vous des points de collecte mis à disposition par votre commerçant ou l'autorité locale. La réutilisation et le recyclage des appareils usagés sont une contribution importante à la protection de notre environnement.

**FR:** Al termine della sua durata della vita, il prodotto non deve essere smaltito con i normali rifiuti domestici. Si prega di portarlo in un centro di raccolta per il riciclaggio di apparecchiature elettriche ed elettroniche. Tale procedura è segnalata anche da questo simbolo presente sul prodotto, nelle istruzioni per l'uso e sulla confezione dello stesso. Si prega di informarsi sui centri di raccolta gestiti dal proprio rivenditore o dalle autorità locali. La riutilizzazione e il riciclaggio di vecchi apparecchi costituiscono un contributo importante per la tutela dell'ambiente.

**NL:** Werp het product aan het eind van zijn levensduur daarom niet bij het normale huishvuil. Breng het naar een verzamelpunt voor het recyclen van elektrische en elektronische apparaten. Dit wordt aangegeven door het symbool op het product in de gebruiksaanwijzing en op de verpakking. Informeer naar verzamelpunten die door uw dealer of uw gemeente bedreven worden. Het hergebruik en de recycling van oude apparaten levert een belangrijke bijdrage aan de bescherming van ons milieu.

**HU.** A terméket élettartama végén ne ártalmatlanítsa a normál háztartási hulladékkal együtt. Vigye el az elektromos és elektronikus készülékek újrahasznosítását célzó gyűjtőhelyre. Utóbbi ez a szimbólum jelzi a terméket, a használati utasításban és a csomagoláson. Tájékozódjon a kereskedője vagy a helyi hatóság által üzemeltetett gyűjtőhelyekről. A régi készülékek újrahasználatára és újrahasznosítására fontos hozzájárulást jelent környezetünk védelméhez.

**CZ.** Po ukončení životnosti neodhazujte výrobek do domovního odpadu. Odevzdejte jej na sběrném místě k recyklaci elektrických a elektronických přístrojů. Je to vyznačeno tímto symbolem na výrobku, v návodu k obsluze a na obalu. Informujte se o sběrných místech, provozované vašim prodejcem nebo místními úřady. Opětovné zhodnocení a recyklace odpadních přístrojů jsou důležitým příspěvkem k ochraně našeho životního prostředí.

**SK.** Nevyhazujte výrobok po ukončení jeho životnosti do komunálneho odpadu. Zanešte ho na zberné miesto na recykláciu elektrických a elektronických zariadení. Toto je udané symbolom na výrobku, v návode na použitie a na obale. Informujte sa o zberných miestach, ktoré sú prevádzkované Vaším obchodníkom alebo miestnymi úradmi. Ďalšie zhodnotenie a recyklácia starých zariadení je dôležitým prínosom k ochrane nášho životného prostredia.

**RO.** Din acest motiv produsul, la sfârșitul duratei sale de funcționare, nu va fi debarasat împreună cu gunoii aparater. Predați-l la punctele de colectare în vederea reciclării aparaterelor electrice și electronice. Acest lucru este indicat de acest simbol de pe produs, din instrucțiunile de utilizare și de pe ambalaj. Informați-vă cu privire la punctele de colectare pe care le administrează distribuitorul sau dumneavoastră locale. Revalorificarea și reciclarea aparaterelor uzate este o contribuție importantă la protecția mediului.



**DE:** Nur zur Verwendung in Innenräumen. **EN:** For indoor use only. **FR:** Uniquement pour utilisation dans des pièces intérieures. **IT:** Solo per uso interno. **NL:** Alleen geschikt voor gebruik binnenshuis. **HU:** Csak beltéri használatra.

**CZ:** Používejte pouze ve vnitřních prostorách. **SK:** Len na použitie v interiéri. **RO:** A se utiliza numai în spații interioare.



**DE:** Schutzklasse II **EN:** Protection rating II **IT:** Classe di protezione II | **FR:** Classe de protection II **NL:** Veiligheidsklasse II **HU:** Védelmi osztály: II **CZ:** Třída ochrany II **SK:** Trieda ochrany II **RO:** Clasa de protecție II

**TECHNISCHE DATEN | TECHNICAL DATA | INFORMATIONS TECHNIQUES | DATI TECNICI  
TECHNISCHE GEGEVENS | MŰSZAKI ADATOK | TECHNICKÉ ÚDAJE | TECHNICKÉ ÚDAJE |  
DATE TEHNICE**

**Stecker | Plug | Fiche secteur | Spina | Stekker | Csatlakozódugó | Zástrčka |  
Zástrčka | Fișă ștecher:**

Input   Entrée   Input   Bemenet   Vstup	100-240V~ 50/60Hz 0.8A max.
Output   Sortie   Output   Kimenet   Výstup	12V = 2A

**Gerät | Device | Appareil | Apparecchio | Eszköz | Přístroj  
Zariadenie | Aparat**

Input   Entrée   Input   Bemenet   Vstup	12V = 2A
--	----------



**Importeur | Importer | Importateur | Importatore | Importeur | Importör |  
Dovozce | Dodávateľ | Importator | Importer:  
CH:** MediaShop AG | Industriering 3 | 9491 Ruggell | Liechtenstein  
**EU:** MediaShop GmbH | Schneiderstraße 1, Top 1 | 2620 Neunkirchen | Austria  
**Forgalmazó:** Telemarketing International Kft. | 9028 Győr | Fehérvári út 75. | Hungary  
**DE | AT | CH: 0800 376 36 06** – Kostenlose Servicehotline  
**HU: +36 96/961-000 | CZ: +420 228 880 051 | SK: +421 2 33 456 362 |  
RO: +40 0312 294701 | ROW: +423 388 18 00  
office@mediashop-group.com | www.mediashop.tv**

# VibroSculpt™

## ERNÄHRUNGSPLAN

Meal Plan | Plan alimentaire | Programma alimentare | Plan alimentaire Voedingsschema  
Táplálkozás tanácsadó | Výživový plán | Stravovací plán | Plan de nutriție



AS SEEN ON  
**TV**  
ORIGINAL







# Ernährungsplan

	FRÜHSTÜCK	ZWISCHENMAHLZEIT	MITTAGESSEN	ZWISCHENMAHLZEIT	ABENDESSEN
<b>MONTAG</b>	1 Apfel 4 Reiswaffeln	Buttermilch (0,1% Fett)	Reis mit Hühnerfleisch	1 Mandarine 5 Nüsse	Thunfischsalat
<b>DIENSTAG</b>	1 gekochtes Ei 1 Vollkornbrot	2 Äpfel	Steak mit Bohnen	1 Banane	Gemüsesuppe
<b>MITTWOCH</b>	Kaffee oder ungezuckerter Tee 4 Vollkornkekse	Buttermilch (0,1% Fett) mit Beeren	Gegrillter Lachs mit Zitronenreis	Joghurt mit Gurke	Geröstete Schwammerl mit Ei
<b>DONNERSTAG</b>	1 Joghurt 1 Orange	Rohkost	Gemüseauflauf	Selbstgemachter Smoothie	Thunfisch-Omelette
<b>FREITAG</b>	Vollkornbrot mit Magerquark	4 Reiswaffeln mit magerem Aufstrich	Bunter Salat mit ge- grillten Hühnerstreifen	Melone mit Schinken	Tomaten mit Mozzarella
<b>SAMSTAG</b>	Beerenquark	Stangensellerie mit Joghurdip	Zanderfilet mit Gemüse	1 Vollkornbrot mit Avocado	Grüner Salat mit Spiegelei
<b>SONNTAG</b>	Pfannkuchen mit frischem Obst	1 Mandarine 5 Nüsse	Gefüllte Paprika mit Tomatensoße	1 Gurke 5 Nüsse	Kürbis-Karottensuppe

Trinken Sie 2 Liter Wasser am Tag. Würzen Sie die Speisen mit frischen Kräutern. Chili, Ingwer und Zimt unterstützen den Körper beim Abnehmen. Fleisch und Gemüse ohne Öl in einer beschichteten Pfanne braten. Salat mit Essig und Öl marinieren.

Wiederholen Sie diesen Diätplan zwei bis drei Wochen lang. Variieren Sie die Mahlzeiten, indem Sie die Reihenfolge ändern. Obst und Gemüse kann beliebig ausgetauscht werden z.B.: 1 Apfel statt 1 Mandarine.

Empfehlung: Bitte sprechen Sie mit Ihrem Arzt bevor Sie eine Diät beginnen.

# Meal Plan

	BREAKFAST	SNACK	LUNCH	SNACK	DINNER
<b>MONDAY</b>	1 apple 4 rice cakes	Buttermilk (0.1% fat)	Rice with Chicken	1 tangerine 5 nuts	Tuna salad
<b>TUESDAY</b>	1 boiled egg 1 whole grain bread	2 apples	Steak with beans	1 banana	Vegetable soup
<b>WEDNESDAY</b>	Coffee or unsweetened tea 4 graham crackers	Buttermilk (0.1% fat) with berries	Grilled salmon with lemon rice	Yogurt with cucumber	Sautéed mushrooms with egg
<b>THURSDAY</b>	1 yogurt 1 orange	Raw vegetables	Vegetable casserole	Homemade smoothie	Tuna omelette
<b>FRIDAY</b>	Whole grain bread, nonfat farmers cheese	4 rice cakes with low fat topping	Garden salad with grilled chicken breast	Melon with prosciutto	Tomatoes with mozzarella cheese
<b>SATURDAY</b>	Farmers cheese with berries	Celery with yoghurt dip	Pikeperch filet with vegetables	1 whole grain bread with avocado	Salad greens with fried egg
<b>SUNDAY</b>	Pancakes with fresh fruit	1 tangerine 5 nuts	Stuffed peppers with tomato sauce	1 cucumber 5 nuts	Pumpkin-carrot soup

Drink 2 liters of water daily. Season your food with fresh herbs. Chili, ginger and cinnamon help you lose weight. Fry meats and vegetables without oil in a nonstick pan. Marinate salad with vinegar and oil.

Repeat this meal plan for two to three weeks. Vary the meals by alternating their order. Fruits and vegetables are interchangeable: For example, you can eat an apple instead of a tangerine.

Advice: Please talk to your doctor before starting a diet.



# Plan alimentaire

	PETIT DÉJEUNER	COLLATION	DÉJEUNER	GOÛTER	DÎNER
<b>LUNDI</b>	1 pomme 4 gaufrettes au riz	Babeurre (0,1 % de MG)	Riz avec viande de volaille	1 mandarine 5 noix	Salade de thon
<b>MARDI</b>	1 œuf cuit 1 pain complet	2 pommes	Steak avec haricots	1 banane	Soupe de légumes
<b>MERCREDI</b>	Café ou thé sans sucre 4 biscuits complets	Babeurre (0,1 % de MG) avec baies	Saumon grillé avec riz au citron	Yaourt avec concombre	Champignon sautés avec œuf
<b>JEUDI</b>	1 yaourt 1 orange	Crudités	Soufflé de légumes	Smoothie fait soi-même	Omelette au thon
<b>VENDREDI</b>	Pain complet avec fromage blanc écrémé	4 gaufrettes au riz avec tartine maigre	Salade mixte avec suprême de volaille grillé	Melon au jambon	Tomate et mozzarella
<b>SAMEDI</b>	Fromage blanc aux baies	Céleri branche avec sauce yaourt	Filet de sandre aux légumes	1 pain complet avec avocat	Salade verte et œuf au plat
<b>DIMANCHE</b>	Crêpe au fruit frais	1 mandarine 5 noix	Paprika farci et sauce tomate	1 concombre 5 noix	Soupe courge et carotte

Buvez 2 litres d'eau par jour. Epicez les aliments avec des herbes fraîches. Le chili, le gingembre et la cannelle aident le corps lors de la perte de poids. Frire la viande et les légumes sans huile dans une poêle à induction. Mariner la salade avec de l'huile et du vinaigre.

Répétez ce plan de régime deux à trois semaines. Variez les repas en modifiant l'ordre. Les fruits et les légumes peuvent être changés à son gré. Ex : 1 mandarine au lieu de 1 pomme.

Conseil : Parlez à votre médecin avant de commencer un régime.

# Programma alimentare



	COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	MERENDA	CENA
<b>LUNEDÌ</b>	1 mela 4 gallette di riso	Latticello (0,1 % grassi)	Riso con carne di pollo	1 mandarino 5 noci	Insalata con tonno
<b>MARTEDÌ</b>	1 uovo cotto 1 fetta di pane integrale	2 mele	Bistecca con fagioli	1 banana	Minestra di verdura
<b>MERCOLEDÌ</b>	Caffè o tè senza zucchero 4 cracker integrali	Latticello (0,1 % grassi) con frutti di bosco	Salmone grigliato con riso al limone	Yoghurt con cetriolo	Funghi arrostiti con uovo
<b>GIOVEDÌ</b>	1 yoghurt 1 arancio	Vegetali crudi	Sfornato di verdure	Smoothie fatto in casa	Omelette con tonno
<b>VENERDÌ</b>	Pane integrale con formaggio quark magro	4 gallette di riso con companatico spalmabile	Insalata mista con striscioline di pollo grigliate	Melone con prosciutto	Pomodori con mozzarella
<b>SABATO</b>	Formaggio quark con frutti di bosco	Sedano con dip allo yoghurt	Filetto di luccioperca con verdure	1 fetta di pane integrale con avocado	Insalata verde con uovo al tegamino
<b>DOMENICA</b>	Omelette dolce con frutta fresca	1 mandarino 5 noci	Peperone ripieno con salsa di pomodoro	1 cetriolo 5 noci	Zuppa di carote e zucca

Bere 2 litri di acqua al giorno. Condire i piatti con erbe fresche. Il peperoncino, lo zenzero e la cannella favoriscono la perdita di peso. Cuocere carne e verdura senza olio in una padella antiaderente. Condire l'insalata con aceto e olio.

Ripetere questo programma dietetico per almeno due / tre settimane. È possibile variare la successione degli alimenti. La frutta e la verdura possono essere sostituite secondo le proprie preferenze, ad esempio 1 mela invece di 1 mandarino.

Raccomandazione: vi consigliamo di consultare il vostro medico prima di iniziare una dieta.



# Voedingsschema

	ONTBIJT	TUSSENDOORTJE	MIDDAGMAAL	TUSSENDOORTJE	AVONDMAAL
<b>MAANDAG</b>	1 appel 4 rijstwafels	Karnemelk (0,1 % vet)	Rijst met kippenvlees	1 mandarijn 5 noten	Tonijnsalade
<b>DINSDAG</b>	1 gekookt ei 1 volkorenbroodje	2 appels	Steak met bonen	1 banaan	Groentensoep
<b>WOENSDAG</b>	Koffie of ongesuikerde thee 4 volkorenbiscuits	Karnemelk (0,1 % vet) met bessen	Gegrilde zalm met citroenrijst	yoghurt met komkommer	Geroosterde champignons met ei
<b>DONDERDAG</b>	1 yoghurt 1 sinaasappel	Rauwkost	Groentenkransje	Zelfbereide smoothie	Tonijn-omelet
<b>VRIJDAG</b>	Volkorenbroodje met magere kwark	4 Rijstwafels met magere boterhampasta	Gemengde salade met kippenreepjes	Meloen met ham	Tomaten met mozzarella
<b>ZATERDAG</b>	Bessenkwark	Bleekselderij met yoghurtdip	Snoekbaarsfilet met groenten	1 volkorenbroodje met avocado	Groene sla met spiegelei
<b>ZONDAG</b>	Pannenkoeken met vers fruit	1 mandarijn 5 noten	Gevulde paprika met tomatensaus	1 komkommer 5 noten	Pompoen - wortelsoep

Drink 2 liter water per dag. Bestrooi de gerechten met verse kruiden. Chili, gember en kaneel helpen het lichaam bij het verliezen van gewicht. Vlees en groenten zonder olie in een pan met antiaanbaklaag braden. Sla met azijn en olie marinieren.

Herhaal dit dieetplan gedurende twee tot drie weken. Varieer de maaltijden door de volgorde te veranderen. Fruit en groente kunnen naar believen verwisseld worden, bijv.: in plaats van 1 mandarijn 1 appel.

Aanbeveling: spreek eerst met uw arts vóór u een dieet begint.

# Táplálkozási tanácsadó

	REGGELI	UZSONNA	EDÉD	UZSONNA	VACSORA
HÉTFŐ	1 alma 4 rizs-szelet	Tejes ivólé (0.1 % zsírtartalommal)	Rizs csirkehússal	1 Mandarin 5 Dió	Tonhalsaláta
KEDD	1 főtt tojás 1 szelet teljes kiórlésű kenyér	2 alma	Hússzelet bab körítés- sel	1 Banán	Zöldségleves
SZERDA	Kávé vagy cukor nélküli tea 4 teljes kiórlésű keksz	Gyümölcsíz-tejes ivólé (0.1 % zsírtartalommal)	Grillezett lazac citro- mos rizzsel	Joghurt uborkával	Roston sült tojással
CSÜTÖRTÖK	1 joghurt 1 narancslé	Nyers zöldség	Zöldséges felfűjt	Saját készítésű falatok	Tonhalas omlett
PÉNTEK	Teljes kiórlésű kenyér sovány túróval	4 szelet teljes kiórlésű rizskenyér sovány vajas kenéssel	Zöld saláta grillezett csirkefalatokkal	Dinnye falatok sonkával	Paradicsom mozarellával
SZOMBAT	Sötét gyümölcsű túró	Zellerdarabok joghurtos ízesítéssel	Fogasfilé zöldség körettel	1 szelet teljes kiórlésű kenyér avokádóval	Zöld saláta tükörtojással
VASÁRNAP	Fánk friss gyümölcse	1 Mandarin 5 Dió	Töltött paprika paradicsom stósszal	1 Uborka 5 Dió	Tök-sárgarépa leves

Igyon min. 2 l folyadékot naponta. Használjon friss földséget fűszerezéshez. A chili, gyömbér, fahéj, segítenek a fogyókúrájánál. Húst és zöldséget olaj nélkül pirítson kis lángon. Saláta készítése ecettel és olajjal.

Ismételje meg ezt a diétát két, három héten keresztül. Változtassa a menüt azzal, hogy az ételek sorrendjét megváltoztatja. A gyümölcs és zöldség sorrendje, kívánság szerint megváltoztatható pl. 1 mandarin helyett 1 alma adható.

Javaslat: Kérjük, konzultáljon az orvosával a diéta megkezdése előtt.



# Výživový plán

	SNÍDANĚ	SVAČINA	OBĚD	SVAČINA	VEČEŘE
<b>PONDĚLÍ</b>	1 jablko 4 rýžové chlebičky	Podmáslí (0,1 % tuku)	Rýže se drůbežím masem	1 mandarinka 5 ořechů	Tuňákový salát
<b>ÚTERÝ</b>	1 vařené vejce 1 celozrnný chléb	2 jablka	Steak s fazolemi	1 banán	Zeleninová polévka
<b>STŘEDA</b>	káva nebo čaj bez cukru 4 celozrnné sušenky	Podmáslí (0,1 % tuku) s bobulovým ovocem	Grilovaný losos s citronovou rýží	Jogurt s okurkou	Houbová smaženice s vejci
<b>ČTVRTEK</b>	1 jogurt 1 pomeranč	Syrové ovoce a zele- nina	Zeleninový nákyp	Smoothie (ovocný džus s dužinou) vlastní výroby	Omeleta s tuňákem
<b>PÁTEK</b>	Celozrnný chléb s nízkotučným tvaro- hem	4 rýžové chlebičky s nízkotučnou poma- zánkou	Míchaný salát s grilovanými drůbežími proužky	Meloun se šunkou	Rajčata s mozzarelou
<b>SOBOTA</b>	Tvaroh s bobulovým ovocem	Řapíkatý celer s jogurtovou zálivkou	Filet z candáta se zeleninou	1 celozrnný chléb s avokádem	Hlávkový salát s volským okem
<b>NEDĚLE</b>	Omeleta s čerstvým ovocem	1 mandarinka 5 ořechů	Grilovaná paprika s tomatovou omáčkou	1 okurka 5 ořechů	Mrkvo-dýňová polévka

Pijte denně 2 litry vody. Kořeňte pokrmy čerstvými bylinkami. Chilli, zázvor a skořice podporují hubnutí. Maso a zeleninu připravujte na pánvi s nepřilnavým povrchem bez oleje. Salát marinujte s octem a olejem.

Stravujte se podle tohoto dietního plánu dva až tři týdny. Obměňujte pořadí pokrmů. Ovoce a zeleninu lze vzájemně libovolně nahrazovat, např. místo 1 mandarinky 1 jablko.

Doporučení: Před zahájením diety se poraďte s lékařem.

# Stravovací Plán



	RAŇAJKY	DESIATA	OBED	OLOVRANT	VEČERA
<b>PONDELOK</b>	1 jablko 4 ryžové vafle	Kyslé mlieko (0,1 % tuku)	Ryža s kuracím mäsom	1 mandarínka 5 orechov	Tuniakový šalát
<b>UTOROK</b>	1 varené vajce 1 krajec celozrnného chleba	2 jablká	Stejk s fazuľami	1 banán	Zeleninová polievka
<b>STREDA</b>	Káva alebo nesladený čaj 4 celozrnné kekсы	Kyslé mlieko (0,1 % tuku) s drobným ovocím	Grilovaný losos s citrónovou ryžou	Jogurt s uhorkou	Opražené hriby kuriatka s vajcami
<b>ŠTVRTOK</b>	1 jogurt 1 pomaranč	Surová strava	Zeleninový nákyp	Domáci mliečny koktajl	Tuniaková omeleta
<b>PIATOK</b>	Celozrnný chlieb s odtučneným tvarohom	4 ryžové vafle s odtučnenou nátiarkou	Pestrý šalát s grilovanými kúskami kuracieho mäsa	Melón so šunkou	Rajčiny so syrom mozarella
<b>SOBOTA</b>	Tvaroh s drobným ovocím	Zelený zeler s jogurtovým dipom	Filé zo zubáča so zeleninou	1 krajec celozrnného chleba s avokádom	Zelený šalát s volským okom
<b>NEDEĽA</b>	Palacinky s čerstvým ovocím	1 mandarínka 5 orechov	Plnená paprika s rajči- novou omáčkou	1 uhorka 5 orechov	Tekvicovo-mrkvová polievka

Denne pite 2 litre vody. Jedlá ochucujte čerstvými bylinkami. Čili, ďumbier a škoricu podporujú telo pri chudnutí. Mäso a zeleninu pripravujte bez oleja na panvici s upraveným povrchom. Šalát marinujte octom a olejom.

Opakujte tento diétny plán po dobu 2-3 týždňov. Obmieňajte jednotlivé jedlá tak, že vymeníte ich poradie. Ovocie a zeleninu môžete vymieňať ľubovoľne, napr.: 1 jablko namiesto 1 mandarínky.

Odporúčanie: Pred začatím diéty sa poraďte, prosím, s Vaším lekárom.

# Plan de nutriție

	MIC DEJUN	GUSTARE	PRÂNZ	GUSTARE	CINĂ
<b>LUNI</b>	1 măr 4 vafe din orez	Lapte proaspăt (0,1 % grăsime)	Orez cu carne de pui	1 mandarină 5 nuci	Salată cu ton
<b>MARȚI</b>	1 ou fiert 1 pâine din făină integrală	2 mere	Cotlet cu fasole	1 banană	Supă de legume
<b>MIERCURI</b>	Cafea sau ceai neîndulcit 4 biscuiți din făină integrală	Lapte proaspăt (0,1 % grăsime) cu fructe de pădure	Somon la grătar cu garnitură de orez cu lămâie	Iaurt cu castraveți	Parasol prăjit cu ou
<b>JOI</b>	1 iaurt 1 portocală	Alimente crude	Legume gratinate	Smoothie făcut în casă	Omletă cu ton
<b>VINERI</b>	Pâine integrală cu iaurt dietetic	4 vafe din orez cu pastă tartinabilă slabă	Salată asortată cu bucăți din carne de pui la grătar	Pepene galben cu șuncă	Roșii cu mozzarella
<b>SÂMBĂTĂ</b>	Iaurt cu fructe de pădure	Țelină chinezească cu sos din iaurt	File de șalău cu legume	1 pâine integrală cu avocado	Salată verde cu ouă ochiuri
<b>DUMINICĂ</b>	Clătită cu fructe proaspete	1 mandarină 5 nuci	Ardei umpluți cu sos de roșii	1 castravete 5 nuci	Supă de dovleac și morcovi

Beți 2 litri de apă zilnic. Condimentați alimentele cu ierburi aromatice proaspete. Cili, ghimbir și scorțișoara ajută corpul să slăbească. Prăjiți carnea și legumele fără ulei într-o tigaie cu strat antiadeziv. Marinați salata cu oțet și ulei.

Reluați această dietă timp de două până la trei săptămâni. Variați mesele prin schimbarea ordinii lor. Fructele și legumele pot fi schimbate după dorință, de ex. în loc de 1 mandarină, 1 măr.

Recomandare: vă rugăm să vorbiți cu medicul dumneavoastră înainte de a începe o dietă.



**Importeur | Importer | Importateur | Importatore | Importeur  
Importör | Dovožce | Dodavateľ | Importator:**

**CH:** MediaShop AG | Industriering 3 | 9491 Ruggell | Liechtenstein

**EU:** MediaShop GmbH | Schneiderstraße 1, Top 1 | 2620 Neunkirchen | Austria

**Forgalmazó:** Telemarketing International Kft. | 9028 Győr | Fehérvári út 75. | Hungary  
**office@mediashop-group.com | www.mediashop.tv**

**DE | AT | CH: 0800 37 6 36 06** – kostenlose Servicehotline |

**CZ: + 420 234 261 900 | SK: + 421 220 990 800 | RO: + 40 318 114 000 |**

**HU: + 36 96 961 000 | ROW: +423 388 18 00**