

## Пояс для похудения электрический «ТОНУС»

### Инструкция пользователя

«Тонус» – это способ тренировки тела без выполнения физических упражнений, так как данный пояс, работающий от электросети, проводит массаж проблемной зоны тела, сокращая мышцы несколько десятков раз за секунду. Благодаря такому воздействию:

- развиваются и укрепляются мышцы брюшного пресса, ягодиц и бедер;
- снижается вес, и сокращаются проявления целлюлита;
- улучшается кровообращение и нормализуется обмен веществ;
- тело расслабляется после длительной нагрузки;
- облегчаются боли при остеохондрозе, сколиозе, искривлении позвоночника, нарушениях функционирования кишечника, повышается работоспособность;
- тонизируются онемевшие и немеющие конечности.

#### Противопоказания

1. Не используйте пояс во время беременности.
2. Не используйте пояс во время приема каких-либо лекарственных препаратов.
3. Не используйте пояс при тромбозе, и если Вам не рекомендовано воздействие на организм такого рода массажа.
4. Не используйте пояс в течении получаса до или после еды.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** При наличии каких-либо заболеваний проконсультируйтесь с врачом, перед тем как использовать пояс.

#### Правила безопасного использования

1. Не прикасайтесь к поясу мокрыми руками во избежание удара электрическим током.
5. Храните пояс подальше от острых предметов.
6. Никогда не кладите поверх пояса тяжелые предметы.
7. Если Вы почувствовали дискомфорт – немедленно прекратите пользоваться поясом.

8. Используйте только тот адаптер, который идет в комплекте с поясом.
9. Всегда отсоединяйте пояс от сети, после того как завершаете его применение.
10. Не пытайтесь самостоятельно разбирать или ремонтировать пояс.
11. Не пользуйтесь поясом в условиях высоких температур и повышенной влажности.
12. Храните пояс в местах, недоступных для детей.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Пояс не является медицинским прибором.

#### Комплектация

- o Пояс с пультом управления
- o Адаптер сетевой
- o Сумка для переноски
- o Инструкция пользователя (+план диеты)
- o Рулетка для измерения талии

#### Способ эксплуатации

1. Рассоедините обе части пояса.
2. Зафиксируйте пояс на нужной части тела.
3. Присоедините адаптер к выходному отверстию на пояске, а штепсель присоедините к электросети.
4. Нажмите кнопку «ON/OFF» на пульте управления – загорится красная лампочка, свидетельствующая о готовности пояса к работе.
5. Когда пояс будет включен, Вы можете выбрать необходимый режим его работы:
  - для выбора автоматического режима нажмите кнопку «MODE»;
  - для выбора ручного режима нажмите еще раз кнопку «MODE»;
6. Вы можете регулировать интенсивность массажа в ручном режиме:
  - понижать или повышать уровень интенсивности можно при помощи кнопок «-» и «+»;
  - при автоматическом режиме интенсивность вибрации устанавливается автоматически.
7. Чтобы переключать режимы, используйте кнопку «MODE».

8. Пояс запрограммирован на автоматическое выключение после 30 минут непрерывной работы; после этого необходимо нажать кнопку «ON/OFF» и отсоедините пояс от электросети.

#### Рекомендации

- Во время процедуры массажа с электрическим поясом следите за своим самочувствием и контролируйте при помощи пульта управления интенсивность воздействия пояса.
- Рекомендуемая продолжительность массажа для женщин составляет 10-15 минут, и 20-25 минут для мужчин; проводить массаж необходимо дважды в день.
- Применяйте пояс в сочетании с физическими упражнениями и белковой диетой, благодаря чему эффективность от вибромассажного пояса увеличится на 30-50%.

#### Чистка и уход:

По мере загрязнения поверхности пояса протирайте его мягкой, влажной тряпкой, предварительно отсоединив его от сети. Подождите, пока пояс полностью высохнет, прежде чем повторно использовать его.

#### Технические характеристики:

Питание от сети: 220 В. Напряжение в рабочем состоянии: 12 Вт.  
Частота тока: 50-60 Гц. Материал: пластик, металл, текстиль.

## ПЛАН ПИТАНИЯ

#### ПРИМЕЧАНИЕ:

- 1) Данная диета рассчитана на 2-3 недели.
- 2) Если Вы принимаете какие-либо лекарственные препараты, проконсультируйтесь со своим врачом, прежде чем придерживаться плана диеты.

	Понедельник	Вторник	Среда-Суббота	Четверг-Воскресенье	Пятница
Завтрак	Кофе, травяной чай или обычный чай (150 мл) и 2 злаковых	Апельсиновый сок (100 мл), ломтик хлеба из муки грубого	Яблоко или груша, 2 злаковых печенья	Апельсиновый сок (100 мл), ломтик хлеба из муки грубого помолы	Кофе, травяной чай или обычный чай (150 мл) и 2 злаковых

	вып. печени	помола			печень
<b>Второй завтрак</b>	Нежирный йогурт	Рулет из индейки (или вареная ветчина) с листьями салата	60 г хлеба из муки грубого помола, 60 г молочного сыра	Мюсли (30 г), киви, яблоко или грейпфрут (1шт.)	Апельсиновый сок (100 мл)
<b>Обед</b>	100 г отварного риса и 225 г куриной грудки, поджаренной без масла	150 г лиственной свеклы, 70 г белой фасоли, 70 г кабачка на пару	250 мл овощного бульона и 120 г хека, поджаренного без масла	200 г тушки поджаренного без масла, крутое яйцо и 50 г сельдерея	100 г нежирной говядины, поджаренной без масла, половинка помидора и 50 г моркови
<b>Полдник</b>	Яблоко	2 киви	120 мл чая с лимоном и 125 г арбуза	Нежирный йогурт	Персик
<b>Ужин</b>	150 г зеленой фасоли и 50 г вареного картофеля	Салатные листья, помидор, огурец, печеный сладкий перец, сельдерей, лук и 50 г нежирной вареной ветчины	225 г индейки или вареной ветчины, 30 г кабачка и 30 г баклажана, поджаренных без масла	Печеная картошка средней величины, половина сладкого перца и луковица	45 г лапши, 150 г зеленой фасоли и 25 г шампиньонов на пару

**Полезные советы:**

- ✓ Выпивайте около 2 литров воды в день.
- ✓ Откажитесь от потребления спиртных и газированных напитков.
- ✓ Добавляйте в пищу следующие специи: чеснок, женьшень, перец, красный перец, кориандр, тмин, кэрри, мята, майоран, тертый лимон, апельсиновая кожура.
- ✓ Откажитесь от употребления большого количества соли.
- ✓ Для заправки салата можно использовать соевый соус, бальзамический уксус, оливковое масло.
- ✓ Откажитесь от употребления насыщенных жиров.
- ✓ Старайтесь не пропускать приемы пищи, при желании можно уменьшить порции.