Советуем внимательно прочитать данную инструкцию:

1. Напряжение питающей сети должно соответствовать цифрам, указанным в технических характеристиках в конце настоящей инструкции.

2. Не сворачивать и не сгибать Sauna Pants (Сауна Пантс – Шорты с эффектом сауны) во время использования или хранения.

3. Не пользоваться булавками, иголками и прочими острыми металлическими предметами при использовании Sauna Pants.

4. Не накрывать Sauna Pants предметами, которые не рекомендуется применять согласно настоящей инструкции.

5. Не стирать шорты.

6. Не сушить шорты в сушильном барабане.

7. Не использовать Sauna Pants после приема алкоголя, снотворного или болеутоляющего.

8. Sauna Pants не предназначены для использования детьми или больными людьми.

9. Длительное использование Sauna Pants на максимальной мощности людьми с повышенной чувствительностью кожи к теплу может вызвать кожные реакции (в виде волдырей и болезненных ощущений); использовать шорты с осторожностью.

10. Отключить Sauna Pants в случае возникновения сонливости, а также перед сном.

11. Использовать только оригинальный терморегулятор.

12. Не заменять части Sauna Pants деталями из других устройств.

13. Настоящее устройство не предназначено для использования в медицинских учреждениях.

14. Не допускать контакта устройства с водой, т.к. его электрические детали находятся под электрическим напряжением даже после выключения устройства.

15. Не оставлять и не хранить Sauna Pants в местах, откуда они могут упасть в воду или другие жидкости, например, около ванны или раковины.

16. Во избежание риска возникновения пожара, получения ожогов, поражения электрическим током или нанесения иного вреда здоровью людей, настоятельно рекомендуется не оставлять Sauna Pants подключенными к сети в случае, когда устройство не используется.

17. Хранить Sauna Pants в недоступном для детей месте.

18. Использовать только рекомендуемые производителем комплектующие, а также всегда соблюдать настоящую инструкцию.

19. Использовать Sauna Pants только на тех частях тела, которые оговорены в настоящей инструкции. Неправильное использование шорт может привести к повреждению устройства и/или кожи.

20. Запрещено пользоваться устройством, если одна из пластиковая поверхность соприкасается с другой, поскольку это может вызвать болезненные ощущения. Всегда закрепляйте Sauna Pants на теле с помощью застежек-липучек.

21. Использовать устройство на животных запрещено.

**ОСТОРОЖНО:**

1. Надевать две пары Sauna Pants одновременно запрещено.

2. Использовать Sauna Pants запрещено в случае, когда провода или какие-либо соединения повреждены, шорты не работают должным образом, их уронили, они были сломаны или упали в воду.

3. При возникновении сонливости использовать Sauna Pants запрещено.

4. Использовать Sauna Pants во время беременности запрещено.

5. Перед использованием Sauna Pants следует проконсультироваться с врачом, если имеются проблемы со здоровьем, или возникли какие-либо вопросы.

6. Мы рекомендуем людям с чувствительной кожей не включать максимальную температуру при использовании Sauna Pants.

Наша компания не несет ответственности за любой вред, причиненный людям, животным или предметам в результате несоблюдения указанных выше предостережений.

**Применение и рекомендации**

Многие боксеры, жокеи, тореадоры, футболисты и другие спортсмены на протяжении уже многих лет посещают сауну.

Sauna Pants приносит такую же пользу, что и традиционная сауна, но у него есть одно большое преимущество: вы можете наслаждаться сауной, не выходя из дома! Кроме того, вы можете уделять отдельное внимание тем частям тела, которые требуют этого больше всего. Переносная сауна прекрасно подходит для зоны живота, талии, спины и бедер. Важно: следует использовать Sauna Pants при комнатной температуре, запрещено включать кондиционер воздуха для предполагаемого повышения эффективности. В этом случае тело не почувствует внезапного изменения температуры.

Перед использованием Sauna Pants следует принять удобное положение – лежа на спине или стоя. Запрещается использование Sauna Pants лежа на животе или сидя, так как это может привести к повреждению электрический цепи устройства.

Запрещается нанесение кремов и прочей косметики во время использования Sauna Pants, поскольку поры будут полностью открыты, а крем для тела может вызвать аллергическую реакцию.

При пользовании Sauna Pants рекомендуется пить горячие напитки, такие как молоко, чай или кофе. Пить холодные напитки запрещено.

Использование Sauna Pants непосредственно после принятия пищи не рекомендуется. Необходимо подождать как минимум два часа.

Для достижения лучшего результата рекомендуется использовать Sauna Pants в течение 50 минут за сеанс. Превышать длительность одного сеанса запрещено. Sauna Pants автоматически отключатся через 50 минут. Запрещается использование Sauna Pants на протяжении более чем 45 дней подряд. По истечении 45 дней следует подождать как минимум одну неделю, прежде чем снова начать использовать шорты.

**Инструкция по эксплуатации**

1. Надеть Sauna Pants на живот, талию или на бедра, зафиксировать их застежками-липучками Velcro®. Sauna Pants должны плотно облегать тело, не образуя складок и изгибов. Для получения наилучшего эффекта сауны не следует затягивать шорты слишком туго.

2. Перед включением устройства в розетку следует убедиться в том, что напряжение в сети соответствует напряжению, указанному на упаковке.

3. Следует убедиться в том, что терморегулятор стоит в положении OFF (Выключено).

4. Включить Sauna Pants в розетку.

5. Повернуть регулятор в максимальное положение для быстрого достижения нужной температуры. Внимание: через 5 минут снизить **температуру до желаемой**.

6. В конце сеанса протереть пот полотенцем и подождать 15-20 минут перед принятием душа, ванны, приемом пищи или холодных напитков. Возможны покраснения кожи: данная реакция возникает вследствие постоянного воздействия температуры и пройдет через пару часов.

**ХРАНЕНИЕ И ЧИСТКА**:

После окончания сеанса снять шорты и разместить на плоской поверхности для остывания. Затем протереть влажной тряпкой и просушить. Хранить в сухом месте.

**Технические характеристики**:

Питание от сети: 220 В / 50 Гц

Потребление электроэнергии: ≤ 65 Вт

Время работы: 5-60 минут

Диапазон температур: 35 0С – 75 0С (регулируется)

РАСЧЕТ НЕДЕЛЬНОЙ ДИЕТЫ:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Суббота и среда** | **Воскресенье и четверг** | **Понедельник** | **Вторник** | **Пятница** |
| **Завтрак** | 1 прием пищи | 1 яблоко или персик,2 печенья из непросеянной муки. | Апельсиновый сок (100 мл).Один кусок хлеба из непросеянной муки. | Кофе, чай или отвар из трав (150 мл).2 печенья из непросеянной муки. | Апельсиновый сок (100 мл).Один кусок хлеба из непросеянной муки. | Кофе, чай или отвар из трав (150 мл).2 печенья из непросеянной муки |
| **Второй завтрак** | 2 прием пищи | 60 г хлеба из непросеянной муки.60 г свежего сыра. | 1 чашка мюсли (30 г) с 1 фруктом (киви, яблоко или грейпфрут) | 1 йогурт с низким содержанием жира. | 1 чашка мюсли (30 г) с 1 фруктом (киви, яблоко или грейпфрут). | Апельсиновый сок (100 мл). |
| **Обед** | 3 прием пищи | 250 мл отвара из овощей.125 г запеченного хека. | 200 г запеченного тунца.1 яйцо, сваренное вкрутую.50 г дыни. | 100 отварного риса.225 г запеченной куриной грудинки. | 200 г запеченного тунца.1 яйцо, сваренное вкрутую.50 г дыни. | 100 г запеченной телятины.Помидор.50 г моркови. |
| **Полдник** | 4 прием пищи | 120 мл лимонного чая.125 г арбуза. | 1 йогурт с низким содержанием жира. | 1 яблоко. | 1 йогурт с низким содержанием жира. | 1 персик. |
| **Ужин** | 5 прием пищи | 225 г обработанной индейки или ветчины.30 г кабачков.30 г запеченных баклажанов. | 1 средняя картофелина.Половинка красного перца.1 обжаренная луковица. | 150 зеленых бобов.50 г отварного картофеля. | 1 средняя картофелина.Половинка красного перца.1 обжаренная луковица. | 45 г тальятелле.150 г зеленых бобов и 35 г грибов (приготовленные на пару).  |

Выпевайте не менее 1 литра воды в день. Не пейте алкогольные и газированные напитки.

Заправляйте пищу травами и приправами, но не пользуйтесь солью.

Приправы: чеснок, имбирь, горький перец, перец, кориандр, карри, порошок карри, базилик, душица, кожура лимона и апельсина.

Заправки к салату: соевый соус, бальзамический уксус и оливковое масло.

Не используйте гидрогенезированные масла и жиры с высоким содержанием насыщенных жирных кислот.

Другие варианты второго завтрака: 2 абрикоса/2 куска хлеба из непросеянной муки с тофу/обработанная индейка или ветчина с низким содержанием жира/1 киви.

Примечание: Никогда не пропускайте прием пищи.

Питайтесь по указанной диете на протяжении 2-3 недель.

Вы можете уменьшить количество пищи, если считаете, что для вас это слишком много, но никогда не пропускайте прием пищи.

Примечание: если Вы принимаете какое-либо лекарство, то перед началом соблюдения этой диеты убедитесь, что прием этого лекарства не предусматривает никаких противопоказаний, касающихся питания.