

*Guide de
l'utilisateur de
sota LightWorks Pad*



*L*e SOTA *LightWorks Pad* applique la lumière LED avec un coussinet semi-flexible et facile à utiliser. Dans ce guide, nous vous suggérons comment utiliser le *LightWorks Pad*.

L'utilisation de ce guide

Nous vous offrons un choix de trois programmes de bien-être:

- Programme de bien-être de base - Ce programme est conçu pour ceux qui sont débutants ainsi que pour ceux qui ont pris une pause et recommencent à utiliser les produits.
- Programme de bien-être focalisé - Ce programme est pour ceux qui ont besoin d'un programme plus intensive.
- Programme de bien-être continu - Ce programme décrit comment incorporer des produits SOTA dans votre mode de vie sain.

Recommandations avant de commencer

- Ceux qui réussissent le mieux dans les objectifs de bien-être, ont fait également une variété de choix sains. Quelques options à envisager: améliorer votre alimentation, et votre élimination, réduire le stress, la guérison émotionnelle, l'exercice modéré et éviter les toxines environnementales comme métaux lourds, les moisissures, les produits chimiques et les produits d'OGM.

Conseils supplémentaires

- Consulter les modes d'emploi pour obtenir l'information complète, y compris les précautions pour chaque appareil. Tous les modes d'emploi SOTA actuels sont toujours disponibles à notre site Web.
- La section suivante sur l'usage de SOTA LightWorks Pad, a été développée sur la base de notre expérience personnelle et celle des autres.
- Ce qui suit n'est que des suggestions - vous pouvez décider d'utiliser plus ou moins ce qui est suggéré.

La lumière LED utilisant le LightWorks Pad

Le LightWorks Pad de SOTA combinent la sagesse ancestrale de couleur et lumière avec les fréquences douces et les lumières LED de la technologie moderne pour réveiller la tendance naturelle du corps à la santé générale et au bien-être.

La lumière peut être appliquée à presque toute zone du corps.

- Au début, augmenter progressivement la durée et le nombre de séances par jour.
- Appliquer la lumière LED sur la peau car les vêtements bloquent la lumière.

La surface plus grande du LightWorks Pad le rend idéal pour appliquer la lumière LED rouge et infrarouge proche (NIR) sur des zones inaccessibles comme le dos et les épaules et la flexibilité du coussinet permet de l'enrouler facilement autour de zones telles que les jambes et les bras.



- Le LightWorks Pad fonctionne pendant un cycle de 20 minutes. Une session peut durer 1-2 cycles (20 - 40 minutes) ou plus.
- Le LightWorks Pad peut également être utilisé avec le LightWorks SOTA LW2 pour bénéficier des avantages supplémentaires des 7 fréquences bénéfiques. Lorsqu'il est utilisé avec le LightWorks, le chronométrage est contrôlé par l'appareil LightWorks.

Programme de bien-être de base:

- Appliquer quotidien, chaque deux jours, ou 2-4 fois par semaine, pendant 1-2 session chaque fois.

Programme de bien-être focalisé:

- Utiliser quotidiennement pendant 2 séances ou plus.
- En fonction de comment on se sent et ses besoins individuels, il sera peut-être nécessaire d'appliquer la lumière LED pendant plusieurs mois, et même l'intégrer dans la vie quotidienne.
- Lorsque vous atteignez vos objectifs de bien-être, vous pouvez réduire le nombre et/ou la durée des séances par jour. Si vous remarquez une diminution des bénéfices, retournez à utiliser régulièrement la lumière LED

Programme de bien-être continu:

- Appliquer la lumière LED au besoin.