

*La Guía del  
usuario de  
Sota LightWorks Pad*



El SOTA *LightWorks Pad* aplica la luz LED con una almohadilla semi-flexible y fácil de usar. En esta guía le sugerimos cómo usar *LightWorks Pad*.

### *Uso de esta guía*

Ofrecemos una selección de tres programas de bienestar:

- Programa básico de bienestar - Este programa está diseñado para aquellos que son principiantes con los productos SOTA, y también para aquellos que han tomado un descanso y quieren usar los productos de nuevo.
- Programa enfocado de bienestar - Este programa es para aquellos que necesitan un programa más intenso.
- Programa continuo de bienestar - Este programa es para aquellos que desean incorporar los productos de SOTA en su estilo de vida de bienestar.

### *Recomendaciones antes de comenzar*

- Los que tienen más éxito en sus metas de bienestar, también toman elecciones saludables. Opciones a considerar: mejorar su dieta, reducir el estrés, mejorar la eliminación, curación emocional, hacer ejercicio moderado y evitar las toxinas del medio ambiente, tales como metales pesados, moho, productos químicos y productos de OGM.

### *Consejos adicionales*

- Consultar los manuales de producto para las instrucciones completas, incluso la precaución para cada aparato. Los manuales actuales para cada aparato SOTA están siempre disponibles para leer o descargar de nuestro sitio web.
- La siguiente sección sobre el uso de los SOTA LightWorks Pad se ha desarrollado basado de nuestra experiencia personal y la retroalimentación recibida de otros.
- Lo siguiente son solo sugerencias - usted puede decidir usar más o menos de lo que se sugiere.

### *La luz LED usando el LightWorks Pad*

El LightWorks Pad de SOTA combinan la sabiduría antigua de color y luz con las frecuencias suaves y la luz LED de la tecnología moderna para despertar la tendencia natural del cuerpo hacia la salud general y el bienestar.

Se puede aplicar la luz LED roja e infrarroja cercana en casi cualquier parte del cuerpo.

- Al comenzar, aumentar gradualmente la duración y el número de sesiones por día.
- Aplicar la luz LED sobre la piel, ya que la ropa bloquea la luz.

La superficie más grande de LightWorks Pad lo hace ideal para aplicar la luz LED roja y infrarrojo cercano (NIR) en áreas inaccesibles como la espalda y los hombros, y la flexibilidad de la almohadilla hace que sea fácil envolver áreas como las piernas y los brazos



- El LightWorks Pad opera durante un ciclo de 20 minutos. Una sesión puede durar 1-2 ciclos (20-40 minutos) o más.
- El LightWorks Pad también se puede usar con el LightWorks SOTA LW2 para obtener beneficios adicionales de las 7 frecuencias beneficiosas. Cuando se usa con el LightWorks, es el LightWorks que controla el tiempo.

#### Programa básico de bienestar:

- Aplicar diariamente, cada dos días, o 2-4 veces a la semana, durante 1-2 sesiones cada vez.

#### Programa enfocado de bienestar:

- Usar diariamente durante 2 sesiones o más.
- Dependiendo de cómo se sienta y de sus necesidades individuales, es posible tener que aplicar la luz LED durante muchos meses o incluso incorporarla en su vida diaria.
- A medida que alcanza sus objetivos de bienestar, puede reducir la cantidad y/o la duración de las sesiones por día. Si se nota que los beneficios disminuyen, volver a usar la luz LED con regularidad.

#### Programa continuo de bienestar:

- Aplicar la luz LED como se prefiera.