

*Guide de
l'utilisateur de
Sota LightWorks*



*L*e SOTA *LightWorks* applique la lumière LED et de 7 fréquences bénéfiques. Dans ce guide, nous vous suggérons comment utiliser le *LightWorks*.

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

- En utilisant les appareils SOTA, faire attention à votre corps et à comment vous vous sentez. Si vous vous sentez la léthargie ou d'autres symptômes mineurs réduire le temps à l'appareil ou, selon votre expérience, faire une pause pendant quelques jours avant de recommencer. Les éléments principaux sont la connexion au corps, et la consistance de l'effort. Respecter votre corps et le laisser vous guider. Effectuer les ajustements nécessaires. L'important, c'est aller lentement. Il peut être utile d'augmenter la consommation d'eau. Garder à l'esprit que vivre d'une manière saine, ce n'est pas une course - sinon un voyage quotidien.
- 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. Pour obtenir des instructions visuelles, svp voir des vidéos d'instruction à notre site Web: www.sota.com
- La section suivante sur l'usage de SOTA LightWorks, 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

Le LightWorks 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.



En plus d'utiliser d'émetteurs rouge/proche infrarouge, on peut utiliser le LightWorks avec le kit d'émetteurs LightWorks - offrant deux émetteurs supplémentaires: vert/bleu et orange/jaune. Voir le graphique de couleurs pour plus d'informations sur les avantages de chaque couleur.

Graphique de couleurs

On peut garder les émetteurs LightWorks sur une zone du corps ou les déplacer sur différentes zones au cours d'une session.

Le LightWorks offre deux options de session:

Option automatique:

- Cette option permet de passer par le mode constante et par les 7 fréquences bénéfiques pendant 3 minutes sur chaque réglage pour un total de 24 minutes.

Option manuelle:

- Mode constant - fournit la lumière LED continue sans aucune fréquence pulsée. Il fonctionne pendant un cycle de 20 minutes.
- Mode pulsé – fournit la lumière LED pulsée appliquée en combinaison avec une des 7 fréquences bénéfiques. Chaque mode pulsé fonctionne pendant 20 minutes.

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.