

*La Guía del  
usuario de  
Sota LightWorks*



**E**l SOTA *LightWorks* aplica la luz LED y 7 frecuencias beneficiosas. En esta guía le sugerimos cómo usar *LightWorks*.

### *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*

- Al usar los aparatos SOTA, hacer caso al cuerpo, prestar atención a cómo se siente. Si experimenta lentitud, u otros síntomas menores reducir el tiempo que está usando el aparato o dependiendo de la experiencia, tomar un descanso por unos días antes de reiniciar. Los elementos claves son: la conexión con el cuerpo y la consistencia del esfuerzo. Hacer caso al cuerpo, respetarlo y déjalo guiar. Cambiar y ajustar las cosas si es necesario. El punto es tomar las cosas con calma. Puede ser útil tomar más agua durante el día. Recuérdese, vivir un estilo de vida de bienestar no es una carrera - sino un viaje que elegimos cada día.
- 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. Para obtener instrucciones consultar los videos de instrucción en nuestro sitio web.
- La siguiente sección sobre el uso de los SOTA LightWorks 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*

El LightWorks 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.



Además de usar el emisor rojo/infrarrojo cercano, se puede usar el LightWorks con el juego de emisores LightWorks - que ofrece dos emisores adicionales: verde/azul y naranja/amarillo. Consultar el gráfico de colores para obtener más información sobre los beneficios de cada color.

### *Gráfico de colores*

Se puede mantener los emisores LightWorks en un área del cuerpo o moverlos a diferentes áreas durante una sesión.

El LightWorks ofrece dos opciones de sesión:

Opción automática:

- Esta opción le permite pasar por el modo constante y por las 7 frecuencias beneficiosas. Funciona durante 3 minutos en cada configuración por un total de 24 minutos.

Opción manual:

- El modo constante - ofrece luz LED continuamente sin frecuencias pulsadas. Funciona durante 20 minutos.
- Modo pulsado - la luz LED combinada con cualquiera de las 7 frecuencias beneficiosas. Cada sesión pulsada funciona durante 20 minutos.

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.