

Guide de l'utilisateur de YumaLite



Le *YumaLite* applique la lumière LED aux yeux quand il manque de la lumière naturelle. Dans ce guide, nous vous suggérons comment utiliser le *YumaLite*.

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 YumaLite, 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.

Comment appliquer la lumière LED aux yeux avec le YumaLite®

Lorsque **l'exposition à la lumière du soleil** est limitée, portez la visière YumaLite pendant votre routine matinale. L'exposition à la lumière le matin aide le corps à se réveiller et à fonctionner normalement. Assurez-vous que la visière est bien ajustée et positionnez la visière de sorte que la lumière soit inclinée vers les yeux de la même manière que la lumière du soleil. Vous pouvez utiliser de nouveau votre YumaLite pendant l'après-midi. Certaines personnes trouvent une deuxième exposition de la lumière peut aider encore plus. Nous déconseillons d'utiliser YumaLite le soir car c'est à ce moment que l'on veut que son corps se prépare au sommeil.



Pour **équilibrer votre exposition à la lumière bleue**, portez la visière YumaLite en

utilisant la lumière rouge durant le matin et l'après-midi ou au début de soirée. Si vous êtes plus sensible et que la lumière rouge vous réveille, utilisez-la seulement le matin ou le début de l'après-midi.

The YumaLite vous propose deux options:

1. Option de minuterie: Ce réglage fournit une minuterie automatique pour une séance de 20 minutes de lumière blanche ou rouge. L'appareil se ferme à la fin de la session.
2. Option manuelle: Choisissez une lumière LED blanche ou rouge.

Programme de bien-être de base:

- Lors de la première utilisation de la YumaLite, il est préférable d'augmenter graduellement la quantité de temps utilisée quotidiennement. Commencez lentement avec 10 minutes le matin et augmentez progressivement le temps chaque matin jusqu'à ce que vous utilisiez le YumaLite pendant 30 minutes, pour un minimum de 7 jours. N'hésitez pas à faire une autre séance dans l'après-midi. Vous pouvez utiliser le YumaLite jusqu'à 90 minutes par jour.
- Lorsqu'il est utilisé dans le cadre d'un programme de bien-être, une utilisation quotidienne cohérente est plus importante pour les résultats que l'utilisation occasionnelle.
- Lorsque l'exposition à la lumière du soleil est limitée:
 - Utilisez la lumière LED blanche ou rouge. Nous suggérons de commencer avec la lumière blanche. Utilisez la lumière rouge si vous préférez, ou si la lumière blanche n'aide pas.