

La Guía del usuario de YumaLite



El *YumaLite* aplica luz LED a los ojos cuando falta luz natural. En esta guía le sugerimos cómo usar el *YumaLite*.

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. Para obtener instrucciones consultar los videos de instrucción en nuestro sitio web.
- La siguiente sección sobre el uso de los YumaLite 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.

Cómo aplicar la luz LED a los ojos con el YumaLite®

Cuando **la exposición a la luz solar está limitada**, use la visera YumaLite mientras realiza su rutina matutina. La luz de la mañana ayuda al cuerpo a despertarse y funcionar normalmente. Asegúrese de ajustar la visera para un ajuste apropiado y coloque la visera para que la luz se incline hacia los ojos de la misma manera que la luz solar. Se puede usar YumaLite nuevamente por la tarde. Algunas personas encuentran que una segunda exposición de luz, les ayuda aún más. No recomendamos usar YumaLite por la noche, ya que es cuando uno quiere que el cuerpo se prepare para dormir.



Para **equilibrar su exposición a la luz azul**, use la visera YumaLite con la luz roja por la mañana, o la tarde. Si uno es sensible y descubre que la luz roja es estimulante, entonces úsela por la mañana o temprano por la tarde.

El Yumalite ofrece dos opciones:

1. Opción de temporizador: esta configuración proporciona temporización automática para una sesión de luz blanca o roja de 20 minutos. El aparato se apaga al final de la sesión.
2. Opción manual: elija la luz LED blanca o roja.

Programa de bienestar básico:

- Al usar el YumaLite por primera vez, lo mejor es aumentar gradualmente la cantidad de tiempo que se usa diariamente. Comience lentamente con 10 minutos por la mañana y aumente gradualmente el tiempo cada mañana hasta que esté usando el YumaLite durante 30 minutos, durante un mínimo de 7 días. Se puede hacer otra sesión por la tarde. Se puede usar el YumaLite hasta 90 minutos al día.
- Cuando se usa como parte de un programa de bienestar, el uso diario consistente es más importante para los resultados que el uso ocasional.
- Cuando la exposición al sol es limitada:
 - Use la luz LED blanca o roja. Sugerimos comenzar con la luz blanca. Puede usar la luz roja si lo prefiere, o si la luz blanca no está ayudando.