

|  |          |  |    |
|--|----------|--|----|
| CONTROINDICAZIONI.....                               | 4        | 6. RICERCA DEI GUASTI.....                   | 15 |
| 1. INTRODUZIONE .....                                | 5        | 7. DATI TECNICI.....                         | 16 |
| <b>1.1. Elettrostimolazione muscolare (EMS).....</b> | <b>5</b> | 8. SPIEGAZIONE DEI SIMBOLI.....              | 17 |
| 2. CEFAR MYOACTIV 2.....                             | 6        | 9. LA STIMOLAZIONE ELETTRICA.....            | 17 |
| <b>2.1 Funzioni .....</b>                            | <b>7</b> | 10. SUGGERIMENTI PER UNA VITA SANA.....      | 18 |
| <b>2.2 Utilizzo dello stimolatore .....</b>          | <b>7</b> | 11. CERTIFICATO DI GARANZIA.....             | 19 |
| <b>2.3 Cambio di fase .....</b>                      | <b>8</b> | GUIDA AL POSIZIONAMENTO DEGLI ELETTRODI..... | 20 |
| <b>2.4 Pausa del programma .....</b>                 | <b>8</b> |  |    |
| <b>2.5 Posizionamento degli elettrodi.....</b>       | <b>8</b> |  |    |
| <b>2.6 Posizioni del corpo.....</b>                  | <b>8</b> |  |    |
| 3. GUIDA AI PROGRAMMI.....                           | 10       |  |    |
| 4. SOSTITUZIONE DELLE BATTERIE.....                  | 15       |  |    |
| 5. ISTRUZIONI PER LA MANUTENZIONE.....               | 15       |  |    |

# CONTROINDICAZIONI

## Attenzione

- CEFAR MYOACTIV 2 non deve essere utilizzato da portatori di pacemaker, defibrillatori intracardiaci o altri impianti attivi, donne in stato di gravidanza e bambini.
- Non sottoporre a elettrostimolazione la parte anteriore e quelle laterali del collo, poiché può verificarsi un calo della pressione arteriosa.
- Non utilizzare CEFAR MYOACTIV 2 in caso di connessione a un apparecchio di chirurgia ad alta frequenza, poiché è possibile che si formino lesioni da scottatura sulla porzione di cute posta al di sotto degli elettrodi e che insorgano problemi con l'elettrostimolatore.
- Non utilizzare CEFAR MYOACTIV 2 in prossimità di dispositivi a onde corte o a microonde (p.es., telefoni cellulari), poiché potrebbero influenzare la potenza sviluppata dall'elettrostimolatore.
- Tenere lontano dalla portata dei bambini.

## Avviso

- L'elettrostimolatore deve essere utilizzato esclusivamente collegato a elettrodi concepiti per una stimolazione neuromuscolare transcutanea. Per le istruzioni d'uso, fare riferimento alla confezione dell'elettrostimolatore.
- Gli elettrodi devono essere posizionati solo su pelle sana. Per evitare arrossamenti cutanei, assicurarsi che gli elettrodi aderiscano perfettamente alla cute. In rari casi è stata riscontrata un'ipersensibilità epidermica. In caso di irritazione cutanea, è necessario interrompere momentaneamente il trattamento con CEFAR MYOACTIV 2. Se tale condizione persiste, consultare il medico.

- Interrompere la stimolazione prima di rimuovere gli elettrodi dalla pelle. Qualora si stacchi un elettrodo, interrompere la stimolazione prima di ricollegarlo. L'elettrostimolazione nelle dita può essere spiacevole, ma non è pericolosa.
- Qualora si utilizzino elettrodi con area inferiore a 7 cm<sup>2</sup>, prestare la massima attenzione poiché in certi casi la densità di corrente supera 2 mA rms/cm<sup>2</sup> ed aumenta il rischio di ustioni.
- Prestare particolare attenzione quando l'elettrostimolazione è effettuata nella regione cardiaca.
- CEFAR Medical AB declina ogni responsabilità nel caso in cui gli elettrodi siano posizionati diversamente da quanto indicato nelle istruzioni.
- Dopo l'elettrostimolazione con CEFAR MYOACTIV 2, è possibile che si verifichi un indolenzimento muscolare, che di solito scompare in una settimana.
- Utilizzare solo gli accessori Cefar da connettere a CEFAR MYOACTIV 2.
- Utilizzare CEFAR MYOACTIV 2 solo ed esclusivamente secondo quanto riportato nelle istruzioni operative.
- Prima dell'utilizzo, controllare il dispositivo.
- Non utilizzare mai più di uno stimolatore per volta.
- Durante l'elettrostimolazione non aprire mai lo sportellino del vano batterie.
- L'elettrostimolatore è conforme alla direttiva per i dispositivi elettromedicali MDD 93/42/EEC, nonché ai requisiti EMC. Tuttavia, questo non è sinonimo di garanzia contro le interferenze elettromagnetiche. Qualora queste si verificassero con altri apparecchi, allontanare l'elettrostimolatore.
- Se lo stimolatore non viene utilizzato per un certo periodo di tempo (3 mesi circa), le batterie non ricaricabili devono essere rimosse dallo stimolatore.



# 1. INTRODUZIONE

Grazie per aver scelto CEFAR MYOACTIV 2. Questo elettrostimolatore è stato progettato con l'applicazione di una tecnologia di ultima generazione nel settore dell'elettrostimolazione muscolare. L'impiego regolare di CEFAR MYOACTIV 2 consente d'intensificare il proprio allenamento, indipendentemente dal livello di chi lo utilizza: atleta agonista o chi desidera mantenersi in forma.

Il presente manuale serve per fornire indicazioni sul funzionamento sicuro dell'elettrostimolatore e sul modo in cui utilizzarlo per il proprio programma di allenamento. Prima di iniziare la fase di allenamento, leggere attentamente il manuale al fine di ottenere il massimo beneficio dall'impiego di CEFAR MYOACTIV 2.

Per ricevere ulteriori informazioni sui nostri prodotti e sull'elettrostimolazione muscolare, è possibile visitare il sito web: [www.cefar.se](http://www.cefar.se)

Buona fortuna!

## 1.1. Elettrostimolazione muscolare (EMS)

L'elettrostimolazione muscolare (EMS-Electrical Muscle Stimulation) è impiegata con successo nella riabilitazione medica e a tutti i livelli delle discipline sportive come sostegno nella preparazione atletica. L'obiettivo principale dell'EMS consiste nel produrre contrazioni o vibrazioni muscolari. Di solito, l'attività muscolare è controllata dal sistema nervoso centrale e da quello periferico attraverso segnali elettrici inviati all'apparato muscolare. L'EMS funziona in modo analogo, stimolando però il muscolo con impulsi elettrici esterni emessi attraverso la cute. In entrambi i casi la reazione muscolare consiste in una contrazione.

**Gli effetti benefici principali che derivano dall'impiego dell'EMS come trattamento complementare alla seduta di allenamento sono i seguenti:**

- Durante l'elettrostimolazione, tutte le fibre muscolari lavorano in modo simultaneo generando così una forma di allenamento molto efficace se confrontata con gli esercizi convenzionali per aumentare la massa muscolare.
- È possibile individuare il gruppo muscolare da trattare evitando quindi fatica e dispendio di energie, tipiche dei convenzionali esercizi.
- L'EMS garantisce un recupero più rapido poiché viene aumentato il flusso ematico, favorendo l'eliminazione delle tossine.
- L'EMS riesce a stimolare sia le fibre muscolari a contrazione lenta, sia quella a contrazione rapida che il normale esercizio fisico riesce a raggiungere solitamente con difficoltà.
- Rapido recupero e ritorno all'attività dopo eventuali lesioni da trauma.



## 2. CEFAR MYOACTIV 2

Il numero di caselle corrisponde a quello delle fasi del programma. La fase in corso è indicata da una casella piena.

Indica il programma selezionato.

Pulsanti freccia ▲▼.

Si utilizzano per impostare individualmente le intensità per i vari canali.

⚠ Aumentare l'intensità con cautela.

⊙ Accende e spegne lo stimolatore. La stimolazione può essere interrotta in qualsiasi momento con il pulsante On/Off.



Prima della stimolazione, il timer mostra la durata totale del programma. Durante la stimolazione, il timer mostra il tempo rimanente della fase in corso.

L'intensità è indicata in mA (milliampere) per ogni canale. Nota: In caso di allenamento con stimolazione intermittente (stimolazione/pausa/stimolazione), l'indicazione mA si accende durante la stimolazione e lampeggia durante le pause.

I pulsanti P+ e P- si utilizzano per selezionare un programma e per cambiare la fase.





5. Avviare la stimolazione impostando l'ampiezza desiderata con ▲ ▼ per ogni canale. L'ampiezza può essere regolata a passi di 0,5 mA in modo che corrisponda esattamente alle proprie preferenze. Ogni canale è impostato separatamente.
6. Al termine del programma, vengono emessi 3 bip ed il simbolo del timer sul display lampeggia. L'ampiezza viene diminuita automaticamente a 0,0 mA.
7. La stimolazione può essere interrotta in qualsiasi momento premendo il pulsante ☉.

## 2.3 Cambio di fase

Un programma è costituito da 1, 2, 3, 4 o 5 fasi, tutte con finalità differenti. Ad esempio, un programma può prevedere una fase di riscaldamento seguita da una fase di allenamento e da una fase di recupero. Ad ogni cambio di fase del programma, viene emesso un bip. Al termine di ogni fase, inizia immediatamente la fase successiva. Le fasi possono essere cambiate in qualsiasi momento tenendo premuto il pulsante **P+** o **P-** per 5 secondi. In caso di cambio di fase, l'ampiezza viene dimezzata per prevenire eventuali disagi durante la fase di transizione. Pertanto, all'inizio di ogni nuova fase occorre aumentare l'ampiezza.

## 2.4 Pausa del programma

È possibile mettere in pausa il programma impostando l'intensità su 0,0 mA. Per riavviare la stimolazione, aumentare l'intensità. Il programma prosegue dal punto in cui era stata interrotta la stimolazione.

## 2.5 Posizionamento degli elettrodi

Per ottenere i massimi risultati dalla stimolazione è importante posizionare correttamente gli elettrodi. Sul retro del presente manuale è riportata una guida generale al posizionamento corretto degli elettrodi.

Prima di posizionare gli elettrodi sulla parte del corpo da trattare, accertarsi sempre che la cute sia pulita e asciutta in modo da garantire una buona conducibilità. Assicurarsi che la cute della zona da trattare sia perfettamente sana.

Non posizionare gli elettrodi ad una distanza inferiore a 3 cm o superiore a 30 cm fra loro. Prestare sempre la massima attenzione durante la stimolazione nella regione cardiaca. Non stimolare la parte anteriore e quelle laterali del collo poiché può verificarsi un calo della pressione arteriosa.

Gli elettrodi piccoli sono più indicati per il trattamento dei muscoli più piccoli, quelli grandi per le fasce muscolari più grandi.

Prima di applicare gli elettrodi sulla cute o di rimuoverli, assicurarsi sempre che la stimolazione sia disattivata, cioè che tutti i canali mostrino 0,0.

## 2.6 Posizione del corpo

Durante l'elettrostimolazione occorre sempre assumere una posizione comoda. Di seguito sono riportati alcuni suggerimenti relativi alle posizioni per i vari programmi e le varie parti del corpo.



**PROGRAMMA** →

**PARTE DEL CORPO**

Tonificazione, Definizione, Massa,  
Recupero attività, Forza massima,  
Endurance, Rassodamento.

Drenaggio, Programmi Tens, Lipolisi,  
Recupero, Decontratturante.

|  |   |   |
|--|---|---|
|  <p>SPALLE/SCAPOLE<br/>BRACCIA<br/>POLSO<br/>GOMITO*<br/>Caviglia*</p> |  |  |
|  <p>SPALLE<br/>FIANCHI</p>   |  |  |
|  <p>SPALLE/LOMBARE<br/>DORSALI</p>                                     |  |  |
|  <p>PECTORE/SPINA<br/>GLUTEI</p>                                       |  |  |
|  <p>TORACE<br/>SPALLA<br/>CERVICALE*</p>                               |  |  |
|  <p>SCAPOLE<br/>SPALLE<br/>POLSO*<br/>GOMITO*</p>                      |  |  |
|  <p>PETTORALI</p>  |  |  |

\* ATTENUAZIONE DEL DOLORE



### 3. GUIDA AI PROGRAMMI

P0 PROGRAMMA DEMO

P1 LIPOLISI "ANTICELLULITE"

P2 DRENAGGIO 1

P3 DRENAGGIO 2

P4 RASSODAMENTO GLUTEI E FIANCHI

P5 RASSODAMENTO GAMBE

P6 RASSODAMENTO FASCIA ADDOMINALE

P7 RASSODAMENTO SENO

P8 TONIFICAZIONE GAMBE

P9 TONIFICAZIONE ARTI SUPERIORI

P10 TONIFICAZIONE GLUTEI, FIANCHI, FASCIA ADDOMINALE

P11 MASSA

P12 DECONTRATTURANTE E MIORILASSANTE 1

P13 FORZA MASSIMALE

P14 ENDURANCE E RESISTENZA

P15 DECONTRATTURANTE E RECUPERO POST FATICA

P16 ATROFIA E RECUPERO POST INFORTUNIO

P17 DECONTRATTURANTE E MIORILASSANTE 2 - CERVICALE

P18 TENS ANTALGICO

P19 TENS LOMBALGIA E LOMBOSCIATALGIA

| PROGRAMMA 0   | DEMO   |       |       |       |       |
|---------------|--|-------|-------|-------|-------|
| Fasi          | 1 min  | 1 min | 1 min | 1 min | 1 min |
| Durata totale | 5 minuti   |       |       |       |       |
| Intensità     | Moderata   |       |       |       |       |
| Obiettivo     | Dimostrazione delle differenti tipologie di stimolazione |       |       |       |       |
| Applicazioni  |  |       |       |       |       |

#### Fase 1: durata 1 minuto

Aumenta progressivamente l'intensità di corrente finché puoi riscontrare una vibrazione visibile. Troverai questa tipologia di stimolazione in tutte le fasi di riscaldamento e di recupero post-fatica, oltre che nei programmi di lipolisi e drenaggio.

#### Fase 2: durata 1 minuto

Puoi aumentare l'intensità di corrente ancora un po'. Sentirai che la sensazione di vibrazione del muscolo cambia in una moderata, ma costante, vera e propria contrazione muscolare, e poi diminuirà fino a tornare una vibrazione. Questa tipologia di stimolazione sfrutta la modulazione di frequenza, e la troverai nei programmi di drenaggio o di recupero attivo.

#### Fase 3: durata 1 minuto

Puoi aumentare l'intensità di corrente ancora. Sentirai l'effetto della modulazione della durata dell'impulso: ti sembrerà che l'intensità di corrente aumenti e diminuisca di continuo, come se fosse l'ampiezza ad essere modulata. Il numero di fibre muscolari attivate aumenta e diminuisce automaticamente. Questa tipologia di stimolazione è usata nei programmi di drenaggio e lipolisi.



**Fase 4: durata 1 minuto**

Puoi aumentare l'intensità di corrente ancora. Sentirai delle contrazioni muscolari di media intensità, alternate a periodi di riposo.

Più è alta l'intensità, più sono le fibre muscolari attivate. La stimolazione non deve essere fastidiosa! Il periodo di riposo non è attivo, vale a dire che non c'è stimolazione durante il periodo di riposo. Questa è la forma più classica di stimolazione.

**Fase 5: durata 1 minuto**

Puoi aumentare l'intensità di corrente ancora. Sentirai la stimolazione muscolare definirsi progressivamente a mano a mano che lo sviluppo della forza diventa sempre più alto. Durante il periodo di riposo il simbolo mA lampeggia, per avvisarti di scegliere un altro livello di intensità più adatto alla modalità di recupero attivo; sentirai delle vibrazioni tra ogni periodo di contrazione. La precisione, il comfort e la qualità di questa tipologia di stimolazione sono eccezionali ed usata in molti programmi.

**PROGRAMMA 1 LIPOLISI**

|                      |   |       |       |       |       |
|----------------------|---|-------|-------|-------|-------|
| <b>Fasi</b>          | 5 min   | 5 min | 5 min | 5 min | 5 min |
| <b>Durata totale</b> | 25 minuti.  |       |       |       |       |
| <b>Intensità</b>     | Moderata (vibrazioni muscolari e contrazioni leggere).                                  |       |       |       |       |
| <b>Obiettivo</b>     | Modificare il metabolismo dei lipociti.<br>Migliorare la circolazione.                  |       |       |       |       |
| <b>Applicazioni</b>  | Stimolare i depositi sottocutanei di grasso.<br>Eliminare l'effetto "buccia d'arancia". |       |       |       |       |

**PROGRAMMA 2 DRENAGGIO 1**

|                      |  |        |        |        |  |
|----------------------|--|--------|--------|--------|--|
| <b>Fasi</b>          | 5 min  | 15 min | 15 min | 15 min |  |
| <b>Durata totale</b> | 50 minuti  |        |        |        |  |
| <b>Intensità</b>     | Moderata (vibrazioni muscolari).                             |        |        |        |  |
| <b>Obiettivo</b>     | Massaggio profondo, miglioramento della circolazione locale. |        |        |        |  |
| <b>Applicazioni</b>  | Gambe, fianchi, fascia addominale.                           |        |        |        |  |

**PROGRAMMA 3 DRENAGGIO 2**

|                      |   |        |        |        |  |
|----------------------|---|--------|--------|--------|--|
| <b>Fasi</b>          | 5 min   | 15 min | 15 min | 15 min |  |
| <b>Durata totale</b> | 50 minuti   |        |        |        |  |
| <b>Intensità</b>     | Moderata (vibrazioni muscolari).                                    |        |        |        |  |
| <b>Obiettivo</b>     | Massaggio profondo, miglioramento della circolazione locale.        |        |        |        |  |
| <b>Applicazioni</b>  | Gambe, fianchi, fascia addominale.<br>Da alternare con programma 2. |        |        |        |  |

**PROGRAMMA 4 RASSODAMENTO GLUTEI E FIANCHI**

|                      |   |       |       |       |     |
|----------------------|---|-------|-------|-------|-----|
| <b>Fasi</b>          | 5 min   | 5 min | 5 min | 5 min | min |
| <b>Durata totale</b> | 25 minuti   |       |       |       |     |
| <b>Intensità</b>     | Moderata (vibrazioni e contrazioni visibili).                                     |       |       |       |     |
| <b>Obiettivo</b>     | Rassodamento/definizione dei muscoli.<br>Miglioramento della circolazione locale. |       |       |       |     |
| <b>Applicazioni</b>  | Fitness.  |       |       |       |     |







## 4. SOSTITUZIONE DELLE BATTERIE

Quando le batterie sono quasi scariche, si accende l'indicatore della batteria. Il trattamento può essere continuato finché si avverte la stessa sensazione di stimolazione. Le batterie devono essere sostituite quando la stimolazione inizia a diminuire oppure lo stimolatore si spegne. Le batterie ricaricabili devono essere sostituite quando l'indicatore della batteria si accende oppure lo stimolatore smette di funzionare.  Le batterie non ricaricabili non devono essere ricaricate, altrimenti sussiste il rischio di esplosione.

Spegnerlo lo stimolatore. Rimuovere lo sportellino del vano batterie facendolo scorrere verso il basso, quindi sollevarlo ed estrarre le batterie. Inserire le nuove batterie rispettando le polarità. Consegnare le batterie ad un centro di smaltimento autorizzato.

## 5. ISTRUZIONI PER LA MANUTENZIONE

La manutenzione e la pulizia di CEFAR MYOACTIV 2 sono estremamente semplici, a condizione che siano rispettate le seguenti istruzioni:

- Conservare sempre lo stimolatore e gli accessori nella custodia originale quando non vengono utilizzati.
- Evitare il contatto dello stimolatore con l'acqua. Se necessario, asciugarlo con un panno morbido.
- I cavi si preservano meglio lasciandoli collegati allo stimolatore tra le varie sessioni.
- Non tirare i cavi oppure i collegamenti.

## 6. RICERCA DEI GUASTI

### L'elettrostimolazione non ha più la stessa intensità

Verificare che tutte le impostazioni siano corrette e assicurarsi che gli elettrodi siano posizionati correttamente (fare riferimento alla Guida al posizionamento degli elettrodi p. 38).

### La corrente dell'elettrostimolazione non è più piacevole

- La cute può essere irritata. Per avere consigli sullo stato della cute, fare riferimento al capitolo Precauzioni d'uso.
- Gli elettrodi sono troppo vecchi e devono essere sostituiti.

### Gli impulsi di corrente sono deboli o del tutto inesistenti

- Verificare se le batterie devono essere sostituite, vedere sezione 4. Sostituzione delle batterie.
- Accertarsi che gli elettrodi non siano a contatto fra loro.
- Se il circuito non è chiuso, ad es. a causa di un cavo rotto, l'intensità di questo canale viene azzerata automaticamente e l'indicazione 0,0 mA inizia a lampeggiare. Per verificare se il cavo è rotto, è possibile premere i pin del cavo uno contro l'altro aumentando l'intensità del canale a 15 mA circa. Se l'intensità viene azzerata e l'indicazione 0,0 mA lampeggia, il cavo deve essere sostituito.  Durante il controllo, l'intensità non deve essere aumentata oltre 20 mA, altrimenti si può danneggiare lo stimolatore.
- Una resistenza eccessiva è indicata dalla diminuzione dell'intensità a 0 mA e dal lampeggio di 0,0 mA.
- Gli elettrodi sono usurati e devono essere sostituiti.

*La manutenzione di CEFAR MYOACTIV 2 deve essere effettuata esclusivamente da CEFAR Medical AB o dai distributori Cefar.*





## 8. SPIEGAZIONE DEI SIMBOLI



Leggere le istruzioni operative prima dell'uso.



Conforme con i requisiti della direttiva MDD93/42/EEC. Organismo accreditato SEMKO AB.

*Garanzia: Lo stimolatore è coperto da una garanzia di 2 anni da eventuali difetti di produzione, in condizioni normali di utilizzo.*

## 9. LA STIMOLAZIONE ELETTRICA

Inizialmente l'elettrostimolazione veniva usata solamente in terapia riabilitativa, su persone che avevano subito un infortunio oppure un intervento chirurgico.

Oggi giorno è utilizzata anche da sportivi e non, per tonificare i muscoli, per defaticarli, per estetica o nella terapia del dolore.

È convinzione diffusa che l'elettrostimolazione possa essere il metodo meno faticoso, ma più efficace, per migliorare il proprio aspetto fisico e per raggiungere prestazioni sportive di elevato livello in breve tempo.

Questo particolare tipo di allenamento può senza ombra di dubbio

aiutare sportivi ed atleti ma non può di fatto sostituire integralmente l'attività fisica svolta mediante la pratica sportiva.

L'elettrostimolazione è da considerarsi una forma di "integrazione" di un preciso programma di allenamento: è infatti in grado sia di migliorare le qualità muscolari sia di realizzare un vero e proprio lavoro di prevenzione e di riabilitazione.

L'elettrostimolazione è un allenamento di tipo particolare che si applica alla massa muscolare e che, tramite impulsi di corrente elettrica, consente di ottenere contrazioni fisiologiche del muscolo che ne potenziano l'azione e ne aumentano la massa, proprio come accade grazie ai normali allenamenti.

In campo estetico si è in più occasioni assistito ad asserzioni fuorvianti con le quali si attribuiva all'elettrostimolazione la possibilità di ottenere risultati strabilianti.

A tutt'oggi non esistono studi certi sugli effetti della stimolazione elettrica per produrre dimagrimento od eliminare la cellulite. È indubbio che, se abbinata ad una leggera attività fisica, a una dieta equilibrata ed eseguita con strumenti di qualità ed in modo appropriato, l'elettrostimolazione possa contribuire ad un miglioramento estetico del fisico.

L'elettrostimolazione da sola non può fare miracoli ma resta un valido complemento per il raggiungimento di uno stato di benessere corporeo.



## 10. SUGGERIMENTI PER UNA VITA SANA

CEFAR MYOACTIV 2 è ancora più efficace se abbinato ad una sana ed attenta alimentazione ed allo svolgimento regolare di attività fisica.

Una semplice passeggiata di un paio di chilometri al giorno può aiutare già da sola a conseguire risultati migliori.

Camminare, andare in bicicletta oppure fare una nuotata sono efficaci forme di esercizio aerobico che, combinato all'utilizzo di CEFAR MYOACTIV 2, possono aiutare a raggiungere più rapidamente i risultati prefissati.

Per una alimentazione sana ed equilibrata non è necessario costringersi a mangiare solamente frutta ed insalata, non è obbligatorio patire la fame per dimagrire ed avere una linea più snella.

Esiste un'ampia varietà e scelta di cibi che possono essere mangiati continuando a perdere peso, ad esempio patate, pesce, uova, pollo, ecc...

È sufficiente mangiare cibi meno grassi, limitandosi ai normali orari, evitando la tentazione di consumare spuntini altamente calorici tra un pasto e l'altro.

### Consigli utili:

- Consumare il pasto principale prima delle ore 15.00 in quanto il picco del metabolismo del corpo è intorno a mezzogiorno;
- Mangiare lentamente e masticare bene ed a lungo il cibo per facilitarne la digestione;
- Eliminare gli alcolici (birra, vino e liquori) in quanto fonte elevata di calorie;
- Ridurre il consumo di tè e caffè in quanto bevande eccitanti;
- Evitare oli e salse grasse;
- Mangiare più frutta e verdura possibile;
- Evitare l'utilizzo di sale in quanto provoca ritenzione idrica;
- Bollire, grigliare o arrostitire i cibi, evitare di friggerli.

# 11. CERTIFICATO DI GARANZIA

## Condizioni di garanzia

- L'apparecchio è garantito 24 MESI dalla data di acquisto contro qualsiasi difetto originario di materiali o di costruzione.
- La garanzia consiste nella sostituzione e/o riparazione gratuita dei componenti difettosi all'origine.
- La garanzia non copre gli accessori forniti a corredo e le parti soggette a normale usura.
- L'apparecchio deve essere riparato solo da centri di assistenza tecnica autorizzati.
- L'apparecchio deve essere inviato al centro di assistenza tecnica autorizzato per la riparazione entro 8 gg. dalla rilevazione del difetto.
- Le spese di spedizione dell'apparecchio sono a carico dell'utente.
- Le riparazioni al di fuori delle condizioni di garanzia sono addebitate all'utente.
- La garanzia decade se l'apparecchio è stato manomesso, se il difetto deriva da uso improprio o se il danneggiamento non è imputabile al produttore (caduta accidentale, trasporto non accurato, ecc.).
- La garanzia non comporta alcun risarcimento di danni, diretti o indiretti, di qualsiasi natura verso persone o cose durante il periodo di inefficienza del prodotto.
- La garanzia è valida dalla data d'acquisto del prodotto certificata dallo scontrino fiscale o dalla fattura d'acquisto da allegare tassativamente al tagliando di garanzia.
- La mancanza del tagliando appositamente compilato e convalidato dal certificato d'acquisto non dà diritto ad alcuna assistenza in garanzia.



TAGLIANDO DA RESTITUIRE IN CASO DI RIPARAZIONE

## LA GARANZIA È VALIDA SOLO ALLEGANDO LO SCONTRINO FISCALE

Apparecchio Tipo: \_\_\_\_\_  
Modello: \_\_\_\_\_  
N.Serie: \_\_\_\_\_  
Data d'acquisto: \_\_\_\_\_

### DATI DELL'ACQUIRENTE

Cognome e Nome: \_\_\_\_\_  
Indirizzo: \_\_\_\_\_  
Telefono: \_\_\_\_\_  
Descrizione difetto: \_\_\_\_\_

Firma per accettazione delle condizioni di garanzia

\_\_\_\_\_

Autorizzo l'uso delle informazioni sopra riportate ai sensi della legge 675/96 sulla Privacy.