iTera-Bio




iTera-Bio Lite

# PROTOCOLES À RESPECTER



**Buvez 1 à 2 verres d'eau tiède** (idéalement **iTeraCare dynamisée)** avant d'utiliser les iTera-Bios.



Évitez l'exposition directe aux **ventilateurs** ou à la climatisation pendant l'utilisation.



**Retirez tous les objets métalliques** (montres, bracelets, colliers, etc.) de votre corps avant l'utilisation.



Évitez tout contact avec des parties **métalliques** de votre corps, mains ou jambes, durant l'utilisation.



Évitez **l'usage du téléphone portable** ou de tout appareil électrique pendant l'utilisation.



Évitez de toucher vos genoux ou vos **chevilles** durant l'utilisation.



Évitez de toucher vos genoux ou vos **chevilles** durant l'utilisation.

# 1ère utilisation

**Pour les premières utilisations**, il est conseillé de régler l'intensité en dessous de 5. Vous pourrez ajuster ensuite après quelques séances, en fonction de votre ressenti et de la réaction de votre corps.



**Buvez 1 à 2 verres d'eau tiède supplémentaires** (idéalement de l'eau dynamisée **iTeraCare**) après utilisation.



**Reposez-vous** au moins 1 heure avant de prendre une douche, et évitez l'exposition directe aux ventilateurs ou à la climatisation juste après la séance.

Une séance **iTera-Bio** dure **30 minutes** par défaut, mais vous pouvez l'arrêter plus tôt à tout moment.
Soyez à l'écoute de votre corps et adaptez la durée selon votre confort.
Pour débuter, il est recommandé de **commencer avec une intensité de 1 à 2 pendant 10 à 20 minutes.**

## Fréquence d'utilisation

1. **Première semaine :**
   - Commencez avec **1 séance par jour.**
2. **Deuxième semaine :**
   - Vous pouvez passer à **2 séances** par jour, en respectant un intervalle de repos de 4 à 6 heures entre chaque séance. Limitez l'utilisation à un maximum de 2 séances par jour.



# Conseils d'utilisation

Il est conseillé de faire ses séances le matin avec **une intensité plus forte** (par ex., 4-5) et d'abaisser **l'intensité (2-3) le soir**, pour détendre votre corps avant de dormir.



**N'utilisez pas** cet appareil près des baignoires, éviers ou autres récipients remplis d'eau.



**Ne touchez pas** les parties actives de l'appareil avec des objets métalliques.



Assurez-vous que vos **deux pieds** sont bien en contact total avec la plaque énergétique pendant l'utilisation. Évitez les contacts ponctuels pour éviter les brûlures.



**Ne placez pas** l'appareil sur une surface irrégulière, comme en pente.

