75x105

SleepiezZ

Instructie Snurkbeugel

1. Plaats het plastic spatelje in de opening aan de voorkant van de anti snurkbeugel.

2. Zet twee gaten wider klaar, een met gaaiooi en een met kruis wider.

3. Laat het gekoelde water 15 seconden lopen over de anti snurkbeugel. Laat anti snurkbeugel rond in kokend water.

4. Dompel de anti snurkbeugel onder water en laat deze 30 seconden liggen. Laat het spatelje uitlekken.

5. Haal voorzichtig met het spatelje de anti snurkbeugel uit het gaas met heet water en laat het even afkoelen. BELANGRIJK: Raak de anti snurkbeugel niet aan met de vingers aan en laat het spatelje zitten.

6. Plaats de anti snurkbeugel nu met het spatelje in uw mond. Zorg dat uw onderste en bovenste tandrijen voorbeen worm onder deze anti snurkbeugel. Bijt dan zachtjes op de tanden om de Quickfect van de anti snurkbeugel naar uw gebit te vormen. BELANGRIJK: Niet bijten!

Instructie Snurkbeugel

Gebruik uw tong om de tonnenkant van de anti snurkbeugel naar uw tandvlees te duwen. Zorg nu de anti kuiltje kuitt uit het monstekuit (het beltuig van uw tong en lippen. Laat de anti snurkbeugel ten gebrandeld 3 minuten in uw mond zitten.

7. Plaats de anti snurkbeugel nu gedurende 3 minuten in het gaas met koud water.

8. Haal de anti snurkbeugel uit het koude water, plaats deze in uw mond, verwijder het spatelje.

Indien u de anti snurkbeugel niet prettig vindt zitten, kunt u dit proces nog een keer herhalen.

Gebruik uit uw Sleepiezz anti snurkbeugel tijdens de anti snurkbeugel eenvoudigweg of met koud water en bewaar deze in het bijgeleverde doosje.

Bewaar de anti snurkbeugel in kamertemperatuur tussen 18 en 28 graden Celsius.

Instructie Neusspreiders

Gebruik de neuspreiders en neusclip niet tegelijkertijd. Probeer de neuspreiders (of de beste combinatie van comfort en effecten). Gebruik ze eerlere nacht voor een goed effect.

Neuspreiders

1. Maat bepalen
Probeer de maten uit om te vinden welke het beste zitt.

2. Positiering
Plaats beide delen van de distributor tegelijkertijd in uw neusgaten.

3. Drukken
Druk nu een aan de distributoren goed passen.

BELANGRIJK: Niet te aangrenzen aan neusvoorp 2 voorhier te laaien met de neuspreiders om een goed effect te ervoren:

Instructie Neusclip

Gebruik de neuspreiders en neusclip niet tegelijkertijd. Probeer de neusclip (of de beste combinatie van comfort en effecten). Gebruik ze eerlere nacht voor een goed effect.

1. Positiering
Plaats de magnetische bolle bol zon beste uitenden van de neuzeen in de neusinnes.

2. Correctie
Zorg ervoor dat uw neuzeen tegen het neusbeenschot.

BELANGRIJK: Niet te aangrenzen aan neusvoorp 7 voorhier te laaien met de neusclip om een goed effect te ervoren:

Nachtrust

Een aantal tips voor een betere nachtrust

- Houd een vast slaapritme aan.
- Vermijd caffeine na 15:00
- Zorg voor een fijne slaapplek
- Zet uw apparaten uit.

SleepiezZ