

# Handleiding



Body shaper

# Veel zweten

De Body Shaper is speciaal ontworpen om lichaamswarmte vast te houden. Hij verhoogt zelfs je lichaamstemperatuur. Hierdoor ga je meer zweten tijdens het bewegen. De band heeft dus als het ware een sauna-effect. Door het vele zweten worden er meer afvalstoffen uit je lichaam gevoerd. Hierdoor zal uw vet sneller verbranden. Een extra voordeel van de afvalband is dat hij uw buik en rugspieren ondersteunt. Ook blijven de spieren warm en soepel. De band is makkelijk te dragen onder uw kleding en valt niet op.

# Onderhoud

Het is belangrijk om de afslankband goed te onderhouden. De kwaliteit blijft het best behouden als er goed voor wordt gezorgd. Na het sporten zal hij nat zijn van het vele zweet dat u heeft verloren. Om de band weer schoon te krijgen kunt u hem gewoon uitspoelen en aan de waslijn hangen om hem te laten drogen. Let wel op dat u hem niet in de droger stopt. Hierdoor kan hij beschadigd raken.

# Maximaal Resultaat

Zoals al eerder gezegd is, is minder eten en meer bewegen de manier om af te vallen. U kunt op uw voeding letten door gebruik te maken van het ebook dat u krijgt. Ook is het een optie om een dieet te gaan volgen. Hierdoor wordt u extra bewust van wat u allemaal eet. Daarnaast is sporten heel belangrijk. U kunt hardlopen of fietsen, maar om juist vet te verliezen in de buik-zone is het slim om buikspier oefeningen te doen. Denk aan planken, crunches, leg raises of dumbbel side bends. Deze oefeningen zorgen op zich zelf al voor verbranding van het buikvet en een plattere buik. Als u de afvalband draagt zult u nog veel sneller resultaat zien. Afvallen wordt op deze manier niet alleen veel makkelijker, maar ook veel leuker.

# Problemen of opmerkingen?

Problemen of opmerkingen met dit product? Neem gerust contact op via bol, zodat wij je verder kunnen helpen. Wij gebruiken feedback om onze producten te verbeteren.