



*Bodify*

**BODIFY**

**HANDLEIDING**





# 1 Onze missie

Be fit, be strong, be happy!  
 Dat zijn de kernwaarden van ons gedreven bedrijf Bodifystore. Wij zijn gespecialiseerd in het helpen verwezenlijken van jou doelen en vitaliteit. Verder helpen wij je op weg om een daarbij passende leefstijl op na te houden. Ons team is jong en dynamisch en wij werken voortdurend aan kennisuitbreiding op het gebied van shapewear en wairst trainers. Samen met jou zal systematisch effectief en doelgericht op kwalitatieve manier gewerkt worden aan je droomlichaam.



Be Fit Be Strong Be Happy





## Hoe werkt een waist trainer?

De waist trainer is ontworpen voor vrouwen die aan een smallere taille willen werken en het lichaam een mooiere vorm willen geven. Het verbetert de houding en zorgt dat je een zandloper figuur krijgt en behoudt. Dit wordt gedaan door middel van een zeer strak korset, die om de buik en het taille gebied gedragen wordt. Hierdoor wordt het veel gezien als een extra kledingstuk. De meeste waist trainers voeren druk uit op het gebied van de buik en taille waardoor er warmte vrij komt. Hierdoor zal er meer vet in dit gebied verbrand worden.

Door het gebruik van de waist trainer worden je maag en vet opzij geperst. Dit houdt in dat het vet en lichaamsvocht vanuit je weefsel naar je heupen worden geperst. Door langdurig gebruik zal je lichaam hier naar toe vormen en deze vorm behouden. Zodra je stopt met het gebruik van de waist trainer is de kans groot dat je lichaam langzaam weer naar de oude vorm terug gaat.

Het is dus van belang, als je een strakkere en smallere taille wilt, de waist trainer te blijven gebruiken. Doe dit in combinatie met sporten en gezonde voeding. Gezonde voeding is essentieel voor je lichaam. Blijf gehydrateerd, eet iedere dag kleine maar voedzame maaltijden, en zorg voor voldoende beweging. Door het gebruik van de waist trainer naast de balans van voeding en sporten, zul je merken dat je al snel minder gaat eten en je taille strakker wordt.

Let wel op dat je bij intensief sporten de waist trainer NIET gebruikt. Als je deze dan wel gebruikt, loop je het risico dat je door het sporten zuurstof tekort komt. De belangrijkste gebruikerstips is om dit voorzichtig op te bouwen. Iedere dag even de waist trainer om en dit per week iets langer, zodat jij en jouw lichaam er aan kunnen wennen.





## 3 Wanneer kun je het beste de waist trainer dragen?

Er bestaat geen ultiem moment om de waist trainer te dragen. Dit kan op ieder moment van de dag, met uitzondering als je slaapt. Tijdens het sporten, mits het niet te intensief is, tijdens het werk, of tijdens de huishoudelijke bezigheden. Tijdens het schoonmaken van de badkamer of het koken bijvoorbeeld. Dit zijn perfecte momenten om de waist trainer te dragen als je lekker thuis bent. Hierdoor ben je met je lichaam bezig en geef je de waist trainer ook de ruimte om zijn werk te doen.

Doordat je de waist trainer op verschillende momenten kunt dragen, kun je dit langzaam aan opbouwen. Draag de waist trainer niet meer dan 2 tot maximaal 3 uur achter elkaar. Laat je lichaam langzaam wennen aan het dragen van de waist trainer. Doordat deze je lichaam gaat hervormen heeft het even tijd nodig voordat je lichaam zich hiernaar gaat zetten.

Draag hem niet als je gaat slapen. Hierdoor komen je organen klem te zitten en dat mag niet gebeuren. Ook als je een gevoelige huid hebt, wordt het dragen van een waist trainer afgeraden. Kies daarbij de juiste kleding voor jouw lichaam, zodat de waist trainer altijd comfortabel zit op jouw lichaam.





## De juiste maat waist trainer

Om de juiste maat waist trainer te vinden, is het verstandig om je eigen taille goed op te meten. Dit kun je het beste doen met een meetlint. Meet het smalste gedeelte, zo'n 2,5 cm boven je navel op. Dit is ook de plaats waar je je handen in je zij zet. houd je buik niet in tijdens het meten. Meet daarna ook je buikomvang rondom. Dit doe je tussen de onderste rib en bovenkant bekken, ongeveer ter hoogte van je navel. Vergelijk de uitkomst met de maattabel. Hierin wordt weergegeven welke maat waist trainer het beste bij jouw taille past. Het postuur van mensen verschilt per persoon en niet iedere taille is hetzelfde bij de kledingmaat. Het kan dus zomaar zijn dat als je normaal kleding met de maat M koopt, je een waist trainer van maat L of XL nodig hebt, omdat deze dan beter bij jouw taille past.





## Wasvoorschriften



Met de hand wassen



Niet bleken



Gebruik geen wasdroger



Ophangen om te laten drogen



Gebruik geen strijkijzer



Wring het product niet uit





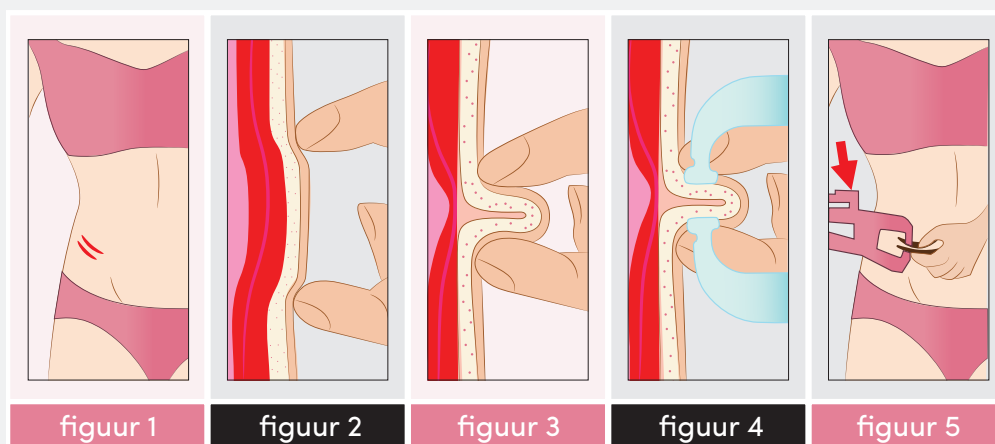
# Huidplooiometer

De grootste hoeveelheid lichaamsvet bevindt zich direct onder de huid. Daarom is een huidplooiemeting een efficiënte en praktische methode om het vetpercentage te meten.

Om een huidplooiemeting uit te voeren gebruik je een huidplooiometer. Hiermee kun je eenvoudig een simpele en nauwkeurige meting bij jezelf uitvoeren.

Alhoewel een huidplooiemeting op het eerste gezicht simpel lijkt om te doen, is het voor het beste resultaat verstandig om eerst vertrouwd te raken met de juiste manier van meten.

## Hoe je een huidplooiometer gebruikt om een nauwkeurige huidplooiemeting uit te voeren :



- 1 Voor de huidplooiemeting gebruik je de supra-iliacale huidplooi, een huidplooi ongeveer twee en een halve centimeter boven je rechter heupbeen. Om de supra-iliacale huidplooi te vinden, plaats je je linker wijsvinger aan de bovenkant van je rechter heupbeen en ga je ongeveer twee en een halve centimeter naar boven. (Zie figuur 1)
- 2 Houd je vingers ongeveer drie tot vijf centimeter uit elkaar en pak de supra-iliacale huidplooi stevig tussen je duim en wijsvinger van je linkerhand. Trek de huidplooi zachtjes weg van het lichaam en het onderliggende spierweefsel. (Zie figuur 2 en 3)

NB: Als je vetpercentage aan de hoge kant is moet je vingers verder dan vijf centimeter uit elkaar houden. Doe de meting rechtstreeks op de huid, niet op kleding.

- 3 Houd de huidplooiometer in je rechterhand en plaats de huidplooi tussen de beide armen van de meter, op ongeveer een halve centimeter van je duim en wijsvinger. Zet de armen ongeveer midden op de huidplooi en houd de huidplooiometer loodrecht ten opzichte van de huidplooi. (Zie figuur 4 en 5)
- 4 Blijf de huidplooi vast houden met je linkerhand en oefen druk uit door met je duim te knijpen op de aangegeven plek op de huidplooiometer, tot je een lichte 'klik' hoort. De aanwijzer beweegt over de meter en je kunt de juiste hoeveelheid lichaamsvet aflezen. Stop met knijpen als je de klik hoort. Laat de armen van de huidplooiometer los, je kunt nu op de millimeter nauwkeurig de meting aflezen.
- 5 Doe na de eerste meting nog een meting. Als de tweede meting meer dan 1mm afwijkt ten opzichte van de eerste, doe dan nogmaals een meting en bereken het gemiddelde.
- 6 Kijk in de juiste tabel en lees het vetpercentage af dat bij jouw leeftijd en meting past.



## Belangrijke tips voor het gebruik van de huidplooiometer

- Doe alle metingen aan de rechterkant van het lichaam
- Doe geen metingen op huid waar je wondjes, uitslag of beschadigen hebt
- Zorg dat je huid droog en vetvrij is (geen lotion)
- Gebruik een meetlint in plaats van een huidplooiometer als je overgewicht hebt
- Doe geen metingen direct na lichamelijke activiteit of als je het erg warm hebt. Opgehoopt vocht onder de huid maakt de huidplooi dikker en de meting onnauwkeurig.
- Wees consistent, gebruik altijd dezelfde huidplooiometer en doe de meting op hetzelfde tijdstip van de dag
- Voor vrouwen wordt het afgeraden om de meting tijdens de menstruatie te doen omdat er dan een afwijking kan zijn in het vetpercentage en het lichaamsgewicht



## Het belang van lichaamsvet

### De gezondheidsrisico's van te veel lichaamsvet

Te veel lichaamsvet wordt in verband gebracht met een verhoogd risico op hartfalen, hoge bloeddruk, een hoog cholesterol gehalte, beroertes en sommige soorten kanker. Ook kun je emotioneel en geestelijk slechter voelen, bijvoorbeeld door maatschappelijke druk.

### De gezondheidsrisico's van te weinig lichaamsvet

Een teveel aan lichaamsvet is dus niet goed, maar er zijn ook gezondheidsrisico's verbonden aan het hebben van een te laag vetpercentage. Onder andere gaat het om onderkoeling, een vitaminetekort en bij vrouwen gaat het om osteoporose en een verstoorde menstruatiecyclus.

Het lichaam heeft voldoende vetten nodig om normaal te kunnen functioneren. Het vet rondom de ruggenmerg, het hart en andere vitale organen wordt essentieel vet genoemd en is belangrijk voor ons lichaam. Vrouwen hebben meer essentieel vet nodig dan mannen, 9 - 10% tegenover 2-3% bij mannen. Het verschil komt door hormonale factoren en omdat dit vet bij vrouwen nodig is voor de ovulatie en de bescherming van de baarmoeder.

### Vetpercentage tabel vrouwen :

#### Huidplooiemeting tabel voor vrouwen

LEEFTIJD	2-3	4-3	6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19	20-21	22-23	24-25	26-27	28-29	30-31	32-33	34-35
Tot 20	11.3	13.5	15.7	17.7	19.7	21.5	23.2	24.8	26.3	27.7	29.0	30.2	31.3	32.3	33.1	33.9	34.6
21 - 25	11.9	14.2	16.3	17.4	20.3	22.1	23.8	25.5	27.0	28.4	29.6	30.8	31.9	32.9	33.8	34.5	35.2
26 - 30	12.5	14.8	16.9	19.0	20.9	22.7	24.5	26.1	27.6	29.0	30.3	31.5	32.5	33.5	34.4	35.2	35.8
31 - 35	13.2	15.4	17.6	19.6	21.5	23.4	25.1	26.7	28.2	29.6	30.9	32.1	33.2	34.1	35.0	35.8	36.4
36 - 40	13.8	16.0	18.2	20.2	22.2	24.0	25.7	27.3	28.8	30.2	31.5	32.7	33.8	34.8	35.6	36.4	37.0
41 - 45	14.4	16.7	18.8	20.8	22.8	24.6	26.3	27.9	29.4	30.8	32.1	33.3	34.4	35.4	36.3	37.0	37.7
46 - 50	15.0	17.3	19.4	21.5	23.4	25.2	26.9	28.6	30.1	31.5	32.8	34.0	35.0	36.0	36.9	37.6	38.3
51 - 55	15.6	17.9	20.0	22.1	24.0	25.9	27.6	29.2	30.7	32.1	33.4	34.6	35.6	36.6	37.5	38.3	38.9
Boven 56	16.3	18.5	20.7	22.7	24.6	26.5	28.2	29.8	31.3	32.7	34.0	35.2	36.3	37.2	38.1	38.9	39.5
	SLANK			IDEAAL				GEMIDDELD				BOVEN/TE HOOG					



## Veelgestelde vragen

Is de waist trainer geschikt voor de gevoelige huid?

- Het is niet aan te raden om de waist trainer te gebruiken als je een gevoelige huid hebt.

Is de waist trainer geschikt voor de wasmachine?

- Nee, de waist trainer is niet geschikt voor de wasmachine. De waist trainer dient gewassen te worden met de hand.

Kun je de waist trainer gebruiken na je zwangerschap?

- Gebruikt de waist trainer niet, totdat je advies hebt ingewonnen bij een arts of medisch specialist

Wanneer zie je resultaat?

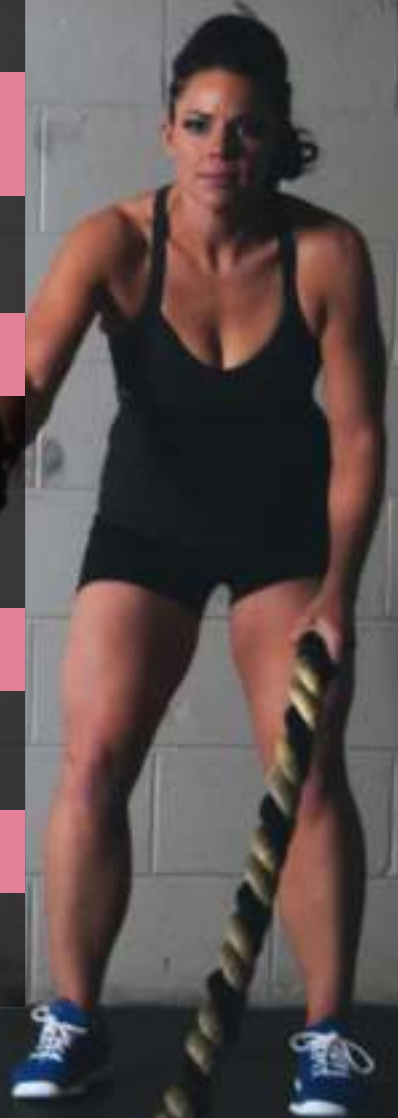
- Dit is uiteraard per persoon verschillend. Het resultaat hangt af van de hoeveelheid gebruik van de waist trainer in combinatie met sporten en gezonde voeding.

Kan je met de waist trainer sporten?

- Ja, dit is mogelijk, mits het geen heftige sporten zijn.

Hoelang heb ik om de waist trainer te retourneren?

- Bij ons heb je 30 dagen de tijd om de waist trainer te retourneren.



# Contact



Scan me



OPEN DE CAMERA APP OP JE  
TELEFOON EN SCAN DE QR CODE  
VOOR SNEL CONTACT.

Wij streven naar om onze klanten op elke mogelijke manier te helpen. Daarom vinden wij een vlotte en snelle communicatie ontzettend belangrijk. Wij zijn dan ook niet alleen bereikbaar via de mail maar ook telefonisch en via Whatsapp. Mocht je vragen hebben neem dan zo snel mogelijk contact met ons op via de manier die jij het prettigst vindt en wij staan voor je klaar.