

## Oma hoikentava kotihoitosi!

Nämä DIY-selluliittigeelit sopivat mainiosti kotikäyttöön. Voimakkaaita geelejä käytetään vartalokääreisiin, ja ne sisältävät korkealaatuisia, kasviperäisiä vaikuttavia aineita ja luonnollisia eteerisiä öljyjä, jotka stimuloivat sidekudoksen rasvasoluja ja kollageenisäikeitä. **Vatsa, reidet ja pakarat hoikentuvat!**

**VINKKI:** Aloita hellävaraisimmalla geelillä (Cello Gel soft) ja siirry tarpeen mukaan voimakkaampaan.

**1.** Levitä **Cello Geeliä** tasaisesti alhaalta ylöspäin.

Aloita oikeasta jalasta, sitten vasen jalka – alhaalta ylös.

**2.** Levitä sen jälkeen myötöpäivään vatsaan sekä vyötärön sivuille ja hiero. Käsittele sitten pakarat ja alaselkä. Yhden käsittelyn aikana voidaan käyttää geelin eri voimakkuuksia (esim. sääriin ja polviin = Cello Gel soft, reisiin, pakaroihin ja vatsaan = Gello Gel medium).

**3.** Kääri foliota iholle kireästi oikeasta nilkasta aloittaen peittäen aina edellisen kerroksen reunan **alhaalta ylös ja sisältä ulospäin.** Tämä tukee lymfanesteen liikettä.

Paineen vahvistamiseksi ja reisien muotoiluun ja kiinteytykseen voit kääriä polvesta ylöspäin vielä toisen kerroksen foliota. Toista sitten sama

vasemmalle jalalle. **4.** Jalkojen jälkeen vuorossa ovat vatsa ja pakarat. Aseta folio lanteille ja kääri rintojen alapuolelle asti. Vatsa ja pakarat voidaan kääriä hieman tiukemmalle. Pidä huoli, ettei folio kierry rullalle!

**5.** Kiedo pyyhe ympärillesi ja käy makaamaan ja peittele itsesi lämpimällä peitolla. Makaa 30-45 minuuttia, jotta vaikuttavat aineet pääsevät kehittämään vaikutuksensa. Ensimmäisten 10-15 minuutin aikana syntyy lämmön tai kuumuuden tunne, sitten lämmön tunteesta tulee tasainen, ja lopuksi se viilenee.

**6.** NVaikutusajan jälkeen folio kuuluu poistaa huolellisesti

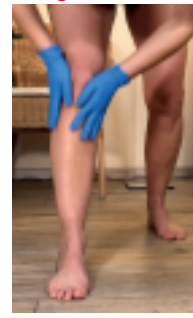
**Foliroleikkurilla**. **VINKKI:** Leikkaa oikean jalan ulkopuolta alhaalta ylös aina lanteisiin asti, sitten vatsan poikki rintaan asti, ja sen jälkeen vasen jalka alhaalta ylös. Tiukoissa kohdissa nosta foliota hieman.

**7.** Jos iho on vielä kostea, taputtele kevyesti pyyhkeellä. Älä

hankaa! **8.** **Jälkikäsitteily: levitä CELLO CREAM Aloe Veraa.** Ensin oikeaan jalkaan, sitten vasempaan ja lopuksi vatsaan ja pakaroihin. Voiteen levityksen jälkeen voit tuntea, kuinka pehmeältä iho tuntuu ja kuinka

tasaisen hyvin veri kiertää.

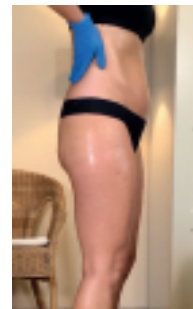
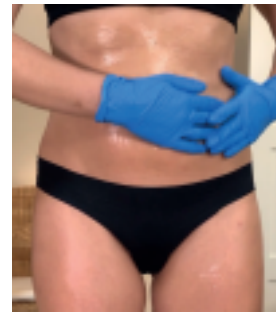
## Ohjeet askel askeleelta



1.

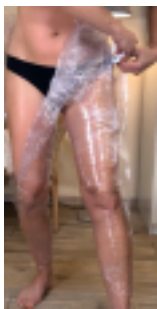


2.



3.





käsittelyä edeltävänä päivänä.

- Ei laser- tai IPL-käsittelyjä viikkoa ennen kääreen käyttämistä.
- Vältä heti kääreen jälkeen saunaa, aurinkoa ja solariumia.
- Odota kääreen jälkeen n. 3 tuntia ennen kuin uit, otat aurinkoa tai menet suihkuun tai kylpyyn. ▸ Noudata terveellistä ruokavaliota.

## MILLOIN DIY-SELLULIITTIKÄÄREITÄ EI SAA KÄYTTÄÄ:

(Huomioi terveydentilasi!)

- Jos ihosi on palanut auringossa, iho-ongelmien tapauksessa (naarmut, ekseemat, ulkoiset loukkaantumiset, ...) tai jos olet raskaana tai imetät
- Jos sinulla on kuumetta
- Tromboosin tai voimakkaiden suonikohjujen tapauksessa
- Jos sinulla on laskimotulehdus
- Jos verenpaineesi on voimakkaasti koholla
- Munuaissairauksen tapauksessa
- Leikkausten jälkeen (aikaisintaan 6 kuukautta leikkauksen jälkeen)

Yksityiskohtaista käyttöohjetta varten suosittelemme katsomaan tämän videon! Skanna vain QR-koodi tätä varten.

## VIDEO



Kysymyksiä?  
[frage@styx.at](mailto:frage@styx.at)

**Mitä vielä tarvitset:** foliota vartalokääreeseen, folioleikkurin, kertakäyttökäsineet

## TÄRKEÄÄ DIY-SELLULIITTIKÄÄREITÄ KÄYTETTÄESSÄ:

- Terveydentilan on oltava hyvä.
- Juo riittävästi nesteitä (vettä jne.) kudosten kuonanpoistoa varten.
- Huomioi vuorovaikutukset lääkkeiden kanssa (ehkäisytabletit jarruttavat aineenvaihduntaa).
- ÄLÄ ajele, vahaa tai epiloi ihokarvoja