

Hoe gebruik je de **hydrapep**

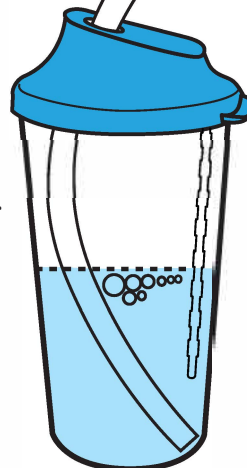
1

Vul de Hydrapep met schoon water tot de 10 centimeter lijn.

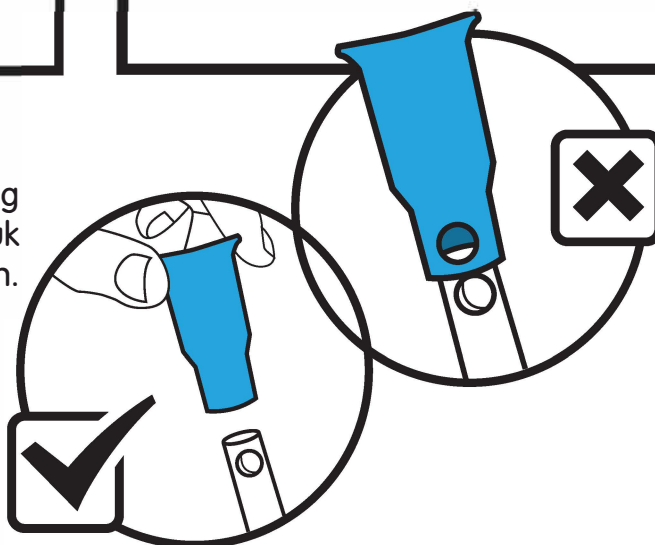


2

Plaats het slangetje via het gat in de deksel in de beker. Zorg ervoor dat het uiteinde van het slangetje rust op de bodem van de fles.



Zorg ervoor dat de gaatjes in de slang en de gaatjes in het mondstuk elkaar **NIET** overlappen.



3

Adem in, doe het mondstuk in de mond, en blaas bubbels in het water voor vijf seconden. Herhaal dit tien keer.



4

Hoest of kuch en hou een pauze van één of twee minuten.

5

Herhaal stap 3 en 4 nog een of twee keer.

6

Voer deze oefening drie keer daags uit.

Stop wanneer je duizelig wordt of je een licht gevoel in je hoofd krijgt.

Verschoon het water tussen de sessies in en was de Hydrapep dagelijks. De Hydrapep is vaatwasser bestendig.

Lees "de instructies voor gebruik" als handleiding voor het in elkaar zetten en gebruiken van de Hydrapep. Hierin staan de voorzorgsmaatregelen en contra-indicaties weergegeven. Lees altijd de bijsluiter. Gebruik alleen op de beschreven manier. Wanneer de klachten aanhouden, raadpleeg uw (huis-)arts.

een product
voor
verbetering
van de
gezondheid

RH Resolve
Healthcare
www.resolvehealthcare.com.au