

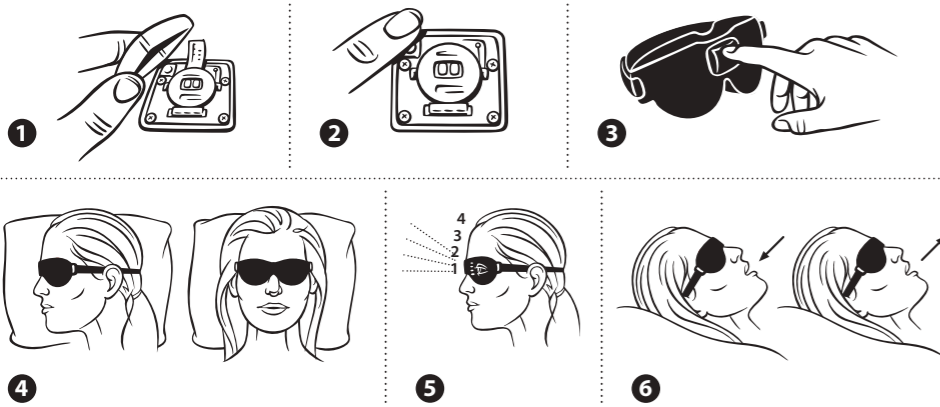
DELUXE

Glo to Sleep™

Sleep Therapy Mask | *Switch off your mind.*



- A - Mask
- B - Points of Glo
- C - Mask Strap
- D - Mask Strap Adjustments
- E - Light Control



About Your DELUXE Glo to Sleep™

DELUXE Glo to Sleep is a safe, natural and effective way to help you get the sleep you need. By looking at its Points of Glo, your DELUXE Glo to Sleep switches off all of the thoughts and worries that can keep you awake, it relaxes you and lets you get the sleep you deserve.

By using your DELUXE Glo to Sleep, you will soon lose any anxiety you feel about trying to go to sleep. Whether it is for a full night sleep or just a nap, your DELUXE Glo to Sleep will help you get to sleep quickly, sleep deeper and wake up feeling rested. On the plane or the train, at home or in a hotel room – we wish you a great sleep!

How to Set Up Your DELUXE Glo to Sleep

Adjust the fit of your DELUXE Glo to Sleep to your head with the Mask Strap Adjustments. When it fits correctly, your DELUXE Glo to Sleep will be comfortable to wear, but fit snug enough to block out external light.

How to Use Your Glo to Sleep

STEP 1

- Remove the Light Control Cover.
 - Pull the “Pull to remove before use” plastic strip from underneath the CR-2032 coin cell battery.
- NOTE:** When replacing the CR-2032 battery, make sure the positive (+) side of the battery faces up.

STEP 2

- Press and hold down the Light Control On/Off/Brightness Selection Button until you reach your desired Points of Glo brightness. This will be the brightness level that your DELUXE Glo to Sleep will start at every time you use it.
- The Points of Glo can be set to gradually dim over 10, 20 or 30 minutes. To select your dim period, slide the Timer Selection to the 10, 20 or 30 position.

STEP 3

- Replace the Light Control Cover.
- Press the Light Control On/Off Brightness Selection Button. The Points of Glo will illuminate to your desired starting brightness.

STEP 4

- Settle into a comfortable sleeping position, adjusting your DELUXE Glo to Sleep mask position as necessary so you can see the four (4) Points of Glo and no external light.
- Adjust straps to keep the mask even and comfortable on face.
- Align the DELUXE Glo to Sleep to see four Points of Glo.
- Lie back and relax.

STEP 5

- Look up at the Points of Glo (the highest Points of Glo that you can). Use a relaxed gaze, you may blink.
- Points 3 and 4 are the most effective points.

NOTE: The Points of Glo do not emit enough light to slow the release of melatonin, so the light will not keep you awake in any way.

STEP 6

- Take long, abdominal breaths. Let everything else relax while you inhale all the way and your lungs fill with air as your belly extends outward. Then exhale slowly and squeeze everything out of your lungs. Wait a few seconds and repeat this cycle. Breathe IN - 1... 2... 3... 4... Breathe OUT - 1... 2... 3... 4...
- Keep your eyes open, looking up at a Point of Glo.

Technical Specifications

Foam: Hypoallergenic foam

Points of Glo: LED lights

Cleaning Instructions: To clean, gently wipe with a soft cloth moistened with warm water or mild detergents, and then remove all moisture with a soft, dry cloth. Do not use harsh solvents or chemicals for cleaning.

A propos de votre Glo to Sleep™

Avec le Glo to Sleep vous avez une manière sûre, naturelle et efficace de vous aider à trouver le sommeil dont vous avez besoin. Lorsque vous regardez ses points lumineux de Glo, votre Glo to Sleep fait disparaître toutes les pensées et tous les soucis susceptible de vous tenir éveillé, il vous détend et vous aide à tomber dans le sommeil que vous méritez.

Grâce à l'utilisation de votre Glo to Sleep, vous perdrez très bientôt l'anxiété que vous éprouvez face au souci de ne pas parvenir à trouver le sommeil. Que ce soit en vue d'une nuit complète ou pour une simple sieste, votre Glo to Sleep vous aidera vite à vous endormir plus profondément puis à vous réveiller avec l'impression de vous être reposé. Que ce soit en avion, en train, chez vous ou dans une chambre d'hôtel – nous vous souhaitons un très agréable sommeil !

Comment installer votre Glo to Sleep

- Ajustez votre Glo to Sleep sur votre visage grâce aux réglages de la sangle. Lorsque l'appareil est bien ajusté, votre Glo to Sleep vous donne une impression de confort, tout en étant suffisamment serré pour empêcher la lumière extérieure de passer.

Comment Utiliser Votre Glo to Sleep

ÉTAPE 1

- Enlevez la protection du contrôle de la lampe.
- Retirez la bande de plastique « pull to remove before use » du dessous de la pile bouton CR-2032.

REMARQUE : Lorsque vous remplacez la pile CR-2032, assurez-vous que le cote positif (+) de la pile est orienté vers le haut.

ÉTAPE 2

- Maintenez la touche de commande de la lampe On/Off/sélection de luminosité jusqu'à atteindre votre niveau désiré de luminosité. cela sera le niveau de luminosité de votre Glo to Sleep Deluxe a chaque démarrage.

- Les points du Glo peuvent être réglés pour varier graduellement au bout de 10, 20 ou 30 minutes. pour sélectionner votre période de variation, glissez l'interrupteur de sélection de temps sur la position 10, 20 ou 30.

ÉTAPE 3

- Enlevez la protection du contrôle de la lampe.
- Appuyez sur la touche de sélection de contrôle de luminosité On/Off les points du Glo s'illumineront sur votre niveau de luminosité désiré au démarrage.

ÉTAPE 4

- Installez-vous dans une position de sommeil confortable, et ajustez la position de votre masque Glo to Sleep de telle sorte que vous puissiez voir les quatre (4) points lumineux de Glo mais aucune lumière extérieure.

- Ajuster la sangle pour que votre masque reste bien fixé et avec une sensation de confort sur votre visage.

- Alignez le Glo to Sleep pour voir quatre points lumineux de Glo. Allongez-vous et détendez-vous.

ÉTAPE 5

- Portez votre regard en hauteur sur les points de lumière Glo (les points les plus élevés que vous puissiez voir). Ayez un regard détendu. Vous pouvez

cligner des yeux.

- Les points 3 et 4 sont les points ayant le meilleur rendu d'efficacité.

REMARQUE : Les points de lumière Glo n'émettent pas assez de lumière pour déclencher une décharge de mélatonine, et la lumière ne vous maintiendra en aucun cas éveillé.

ÉTAPE 6

- Respirez profondément, en faisant porter votre respiration sur votre abdomen. Faites en sorte de détendre tout votre organisme tandis que vous inspirez et que vos poumons s'emplissent d'air pendant que votre ventre se gonfle. Puis expirez lentement en cherchant à vider complètement vos poumons. Attendez quelques secondes avant de répéter ce cycle.

Inspiration- 1... 2... 3... 4...

Expiration- 1... 2... 3... 4...

- Gardez les yeux ouverts, en regardant vers le haut des points de Glo.

Caractéristiques techniques

Mousse : Mousse Hypoallergénique.

Points de Glo : Indicateur DEL

Instructions de nettoyage : Pour nettoyer, essayez soigneusement avec un linge doux humidifié avec de l'eau chaude ou des détergents doux, puis enlevez toute la moisissure avec un linge doux sec. N'utilisez pas de solvants abrasifs ou de produits chimiques pour le nettoyage.

Über Ihre Glo-to-Sleep™- Maske

Glo-to-Sleep bietet Ihnen eine sichere, natürliche und effektive Möglichkeit, die Ihnen hilft, den Schlaf Sie brauchen auch zu erhalten. Indem Sie auf die blicken, hilft Ihnen Ihr Glo-to-Sleep alle Gedanken und Sorgen, die Sie wach halten, einfach abzuschalten. Sie können dadurch entspannen und Sie bekommen den Schlaf, den Sie verdienen.

Durch die Verwendung Ihrer Glo-to-Sleep-Maske werden Sie bald jegliche Angst vor dem Einschlafen verlieren. Egal ob Sie sie zum Einschlafen in der Nacht oder einfach nur für ein Nickerchen benutzen, Glo-to-Sleep hilft Ihnen immer schnell einzuschlafen. Sie werden zudem tiefer schlafen und ausgeruhter aufwachen. Ob im Flugzeug oder im Zug, zu Hause oder in einem Hotelzimmer - wir wünschen Ihnen einen guten Schlaf!

Aufsetzen der Glo-to-Sleep-Maske

- Stellen Sie das Maskenband der Glo-to-Sleep-Maske mithilfe der Einstellungsrichtung ein. Wenn es richtig eingestellt ist, merken Sie, dass die Glo-to-Sleep-Maske angenehm zu tragen ist, aber gleichzeitig passgenau genug ist, um von außen eintretendes Licht zu blockieren.

Benutzung der Glo-to-Sleep-Maske

SCHRITT 1:

- Entfernen Sie die Abdeckung der Lichtsteuerung.
- Ziehen Sie den Plastikstreifen mit der Beschriftung „Vor dem Gebrauch herausziehen“ unter der CR-2032 Knopf-Batterie hervor.

HINWEIS: Achten Sie beim Austauschen der CR-2032 Batterie darauf, die neue Batterie mit der positiven Seite (+) nach oben einzulegen.

SCHRITT 2:

- Halten Sie den Wahlschalter Ein/Aus/Helligkeit gedrückt, bis die gewünschte Helligkeit erreicht ist. Jedes Mal, wenn Sie Ihren Glo-to-Sleep Deluxe verwenden, wird er mit dieser Helligkeit eingeschaltet.
- Die Helligkeit kann so eingestellt werden, dass der Glo über einen Zeitraum von 10, 20 oder 30 Minuten immer dunkler wird. Schieben Sie den Zeitschalter auf die Position 10, 20 oder 30, um die Zeit des Dimmers entsprechend einzustellen.

SCHRITT 3:

- Bringen Sie die Abdeckung wieder an der Lichtsteuerung an.
- Drücken Sie die Taste Ein/Aus/Helligkeit. Der Glo leuchtet mit der gewünschten Helligkeit.

SCHRITT 4:

- Begeben Sie sich in eine komfortablere Schlafposition und verändern Sie die Position und Einstellung Ihrer Glo-to-Sleep-Maske so, dass Sie die vier (4) Glo-Punkte sehen können und kein Licht von außen eindringt.

- Stellen Sie die Maske so ein, dass sie komfortabel auf dem Gesicht sitzt.

- Stellen Sie die Glo-to-Sleep so ein, dass die vier Glo-Punkte zu sehen sind. Lehnen Sie sich zurück und entspannen Sie sich.

SCHRITT 5:

- Schauen Sie auf die Glo-Punkte (die höchsten Glo-Punkte soweit möglich). Verwenden Sie dabei einen entspannten Blick. Sie dürfen dabei blinzeln.

- Die Punkte 3 und 4 sind die wirksamsten Punkte.
- HINWEIS:** Die Glo-Punkte senden nicht genügend Licht aus, um eine Freisetzung von Melatonin auszulösen. Das Licht kann sie also in keiner Weise wach halten.

SCHRITT 6:

- Atmen Sie langsam und mit dem Bauch. Entspannen Sie während des Atmens den gesamten Körper. Füllen Sie beim Einatmen Ihre Lungen vollständig mit Luft während sich Ihr Bauch nach außen ausdehnt. Atmen Sie dann langsam wieder aus und entleeren Sie die Lungen wieder vollständig. Warten Sie einige Sekunden und wiederholen Sie diesen Zyklus.

Einatmen - 1 ... 2 ... 3 ... 4 ...

AUSatmen - 1 ... 2 ... 3 ... 4 ...

- Halten Sie die Augen dabei geöffnet und blicken Sie auf einen Glo-Punkt.

Technische Daten

Schaumstoff: Hypoallergener Schaumstoff.

Glo-Punkte: LED-Lampen

Reinigung: Reinigen Sie das Gerät mit einem Lappen, der mit warmem Wasser und einem milden Spülmittel angefeuchtet ist. Trocknen Sie das Gerät anschließend mit einem weichen, trockenen Tuch. Verwenden Sie keine aggressiven Reiniger oder Lösungsmittel

Acerca de su Glo to Sleep™

Glo to Sleep es una manera natural y efectiva para que obtenga el sueño que necesita. Al ver sus **puntos de Glo**, su **Glo to Sleep** apaga todos los pensamientos y preocupaciones que puedan mantenerlo despierto, lo relaja y le deja obtener el sueño que merece.

Al usar su **Glo to Sleep**, pronto perderá toda ansiedad por intentar dormir. Ya sea para dormir una noche completa o solo una siesta, su **Glo to Sleep** le ayudará a dormirse rápidamente, dormir más profundo y despertarse descansado. En el avión o en un tren, en casa o en un hotel –¡le deseamos un buen sueño!

Cómo preparar su Glo to Sleep

• Ajusta el **Glo to Sleep** a tu cabeza con los ajustes de correa de máscara. Cuando le quede bien, su **Glo to Sleep** será cómodo de usar, pero cíñaselo lo suficiente como para bloquear la luz externa.

Cómo usar su Glo to Sleep

PASO 1

• Retire la tapa de control lumínico.

• Tire de la tira de plástico “Pull to remove before use” de debajo de la pila de botón CR-2032.

Nota: Cuando sustituya la pila CR-2032, asegúrese de que la cara positiva (+) de la pila queda mirando hacia arriba.

PASO 2

• Mantenga pulsado el botón de selección de control lumínico On/Off/Brightness hasta conseguir el nivel de intensidad lumínica deseado. Este será el nivel de brillo con el que su **Glo to Sleep Deluxe** comenzará cada vez que lo use.

• Los **puntos de Glo** podrán ajustarse para atenuarse gradualmente en 10, 20 o 30 minutos. Para seleccionar su periodo de atenuación, deslice el interruptor Timer Selection hasta la posición 10, 20 o 30.

PASO 3

• Restituya la tapa de control lumínico.

• Pulse el botón de selección de control lumínico On/Off Brightness. Los **puntos de Glo** se iluminarán según el brillo inicial seleccionado.

PASO 4

• Póngase en una posición cómoda para dormir, ajustando su máscara **Glo to Sleep** según lo requiera para poder ver los cuatro (4) **puntos de Glo** y nada de luz externa.

• Ajuste las correas para que la máscara quede pareja y cómoda en su cara.

• Alinee el **Glo to Sleep** para ver cuatro **puntos de Glo**. Recuéstese y relájese.

PASO 5

• Vea los **puntos de Glo** (el **punto de Glo** más alto que pueda). Use una mirada relajada. Puede parpadear.

• Los puntos 3 y 4 son los puntos más efectivos.

NOTA: Los puntos de Glo no emiten suficiente luz para accionar la liberación de melatonina, de modo que la luz no lo mantendrá despierto en modo alguno-

PASO 6

• Haga respiraciones largas y abdominales. Deje que todo lo demás se relaje mientras inspira

profundamente y sus pulmones se llenan con aire mientras su panza se extiende hacia fuera. Entonces espire lentamente y saque todo de sus pulmones. Espere unos segundos y repita este ciclo.

INSPIRE – 1... 2... 3... 4...

ESPIRE – 1... 2... 3... 4...

• Mantenga sus ojos abiertos, viendo a los **puntos de Glo**.

Especificaciones técnicas

Espuma: espuma hipoalergénica.

Puntos de Glo: Luces LED

Instrucciones de limpieza: Para limpiarlo, pase con cuidado un trapo ligeramente humedecido en agua templada o detergente neutro, eliminando después los restos de agua con un trapo seco. No utilice disolventes agresivos ni productos químicos para su limpieza.

Garantía: 1 año de garantía limitada de fábrica.

¿uso del Glo to Sleep™ **sobre**

Glo-투스스리프는, お客様に必要な睡眠を実現するための安全で、自然な効果的方法です。この各グロー・ポイントを見続けることで、ご使用のグロー-투스スリプが、お客様の眠りを妨げるすべての思いとわずらいを解消し、リラックスさせ、お客様にふさわしい睡眠へと導入いたします。

グロー-투스スリプをご使用になることで、お客様が無理に眠ろうとすることで感じているあらゆる不安がすぐに解消されるようになります。一晩の睡眠やうたた寝に関係なく、ご使用のグロー-투스スリプが、お客様をすばやく睡眠へ導き、より深い眠りを誘い、そして目覚めた時の満足感をお約束いたします。飛行機や列車、ご自宅やホテルの一室で - 当社はおお客様の快適な睡眠を願っております!

ご使用のグロー-투스スリプのセットアップ方法

• マスク・ストラップ調整で、グロー-투스スリプがお客様の頭部にフィットするように調整してください。正常にフィットした場合、ご使用のグロー-투스スリプは装着が快適となりますが、外部の光を遮断するために十分に密着させてください。

グロー-투스スリプの使用**方法**

ステップ 1

• ライト コントロール カバーを外します。

• CR-2032 ボタン電池の下から「ご使用前に引き抜いてください」と表示のあるプラスチックの絶縁板を引き抜いてください。

メモ: CR-2032 電池を交換する時に、電池の (+) 側が上を向いていることを確実にしてください。

ステップ 2

• ライトコントロール [オン/オフ/明るさ] 選択ボタンを押し、そのまま押し続けて、希望する Glo の明るさに到達したら指を離します。これがおお客様の Glo to Sleep Deluxe をご使用することの明るさのレベルとなります。

• 「Glo の設定値」は、10分間、20分間または 30分間にわたり徐々に暗くするように設定することができます。ご使用になる暗くなるまで時間を選択するには、[タイマー選択] スイッチを 10、20 または30 の位置にスライドさせます。

ステップ 3

• ライト コントロール カバーを取り付けます。

• ライトコントロール [オン/オフ/明るさ] 選択ボタン

を押します。「Glo の設定値」が希望する開始の明るさで点灯します。

ステップ 4

• 快適な睡眠の姿勢を維持し、必要に応じて使用のグロー-투스スリプを 4個のグロー・ポイントが見ることができ、外部の光が入らないように調節してください。

• マスクが顔の上で一様に快適に保持されるようにストラップを調節してください。

• 4個のグロー・ポイントが見えるようにグロー-투스スリプの位置を合わせてください。横になり、リラックスしましょう。

ステップ5

• **グロー・ポイント**を見上げてください(見ることができる最高位置の**グロー・ポイント**)。リラックスしてじっと見つめるようにしてください。まばたきをすることもできます。

• **ポイント 3** および**ポイント 4**が最も効果的なポイントです。メモ:**このグロー・ポイントはメラトニンの分泌を促進させるための十分な光を放出しません。このため、この光はいかなる場合でもお客様を目覚めた状態に保つことはありません。**

ステップ 6

• 永めの腹式深呼吸をしてください。息を最後まで吸い込み、お客様の腹部が外側に拡張するように肺を空気で満たす間、すべてをリラックスさせてください。その後、ゆっくりと息を吐いて、お客様の肺からすべてを搾り出すようにしてください。数秒間待ち、このサイクルを繰り返してください。

息を吸います - 1... 2... 3... 4...

息を吐きます - 1... 2... 3... 4...

• お客様は目を開いたままにして、**グロー・ポイント**を見上げ続けてください。

技術仕様

発泡樹脂:低アレルギー性発泡樹脂。

グロー・ポイント:LED ライト

低速

クリーニングの方法クリーニングするには、ぬるま湯で、またはそれに穏やかな洗剤を適宜加えたもので湿らせた柔らかな布で優しくふき取ってから、乾いた柔らかい布で全ての水分を取り除いてください。強力な溶剤または化学薬品を使用しないでください。

充電: 充電器は付属していません。充電器は別途ご購入ください。

당신의 **Glo to Sleep™**에 대해서

Glo to Sleep은 숙면을 안전하고 효과적으로 취할 수 있도록 도와줍니다.

Points of Glo를 보시면, 불면을 일으키는 여러가지 생각과 걱정거리를 없애서 편안하게 숙면을 취하도록 해줍니다.

Glo to Sleep을 사용하시면, 숙면을 취하려고 걱정하는 생각도 잊게 해드립니다. 밤잠이든 낮잠이든, **Glo to Sleep** 제품은 빨리 숙면을 취하도록 도와 드리며, 숙면을 취하여 피로를 회복할 수 있도록 도와줍니다. 비행기나 기차, 집이나 호텔에서, 여러분이 숙면을 취할 수 있길 바랍니다.

Glo to Sleep 셋업 방법

• **Glo to Sleep**을 머리에 쓰로 마스크 스트랩 조정장치로 조절합니다.

정확히 조절하시면 편안하게 **Glo to Sleep**을 착용할 수 있으며, 외부의 빛을 완벽하게 차단시켜 줍니다.

Glo to Sleep 사용방법

스텝 1(STEP 1)

• 조명 공제 덮개를 이동한다.

• CR-2032단추 배터리 아래에서 “사용전 뽑기” 이라고 찍여져있는 플라스틱을 뽑는다.

주의 : CR-2032배터리를 바꿀때 배터리의 정극(+)은 우로 향하여야 한다.

스텝 2(STEP 2)

• 조명 공제 스위치를 누르고 원하는**Glo**밝기까지 조절하여야 한다. 이 밝기는 매번 **Glo**가 수면후 작동할때 사용하는 밝기이다.

• **Glo**는 10분, 20분, 30분으로 설정하여 점차적으로 어두워지며 이동 선택 스위치를 10 , 20 , 30 위치에 조절하여 어두워지는 주기를 선택한다.

스텝 3(STEP 3)

• 조명 공제 덮개를 바꾼다.

• 조명 공제 스위치를 조절하여 **Glo**를 원하는 위치에 도달하게 하여준다.

정확한 밝기와 조광을 공제한다.

스텝 4(STEP 4)

• 편안한 수면 포지션을 설정하시려면, **Glo to Sleep** 마스크 포지션을 **Glo 4**포인트가 표시될 때까지 조절하시면 외부빛이 차단됩니다.

조절하시기 바랍니다.

• 마스크가 얼굴 안면에 편안하게 착용되도록 스트랩을 조절하세요.

• **Glo to Sleep**을 4포인트로 조절하시고 편안히 휴식을 취하시면 됩니다.

스텝 5(STEP 5)

• **Points of Glo**를 봅니다.(최상의 **Points of Glo**).

편안하게 빛을 응시합니다. 눈을 깜빡거리도 됩니다.

• 포인트 **3**과 **4**는 가장 효과적인 포인트입니다.

비고: **Points of Glo** 는 멜라토닌을 유발하지 않은 정도로 빛을 냅니다. 그래서 이 빛은 당신을 깨우지 않겠습니다.

스텝 6(STEP 6)

• 복부의 호흡을 깊하게 하세요. 숨을 들이마실 때 모은 것을 풀어주고 복부를 확대하면서 폐부를 공기로 채우세요. 그 뒤에 천천히 내쉬고 무든 것을 폐부에서 밖으로 짜내버립니다. 몇 초 기다리고 나서 다시 이 과정을 반복합니다.

숨을 들이쉬다- 1... 2... 3... 4...

숨을 내쉬다- 1... 2... 3... 4...

• 눈이 떠져 있고, **Point of Glo**를 봅니다.

기술 규격 설명

거품: 저자극성인 거품

Points of Glo: LED 전등

늦다

세척지도 : 온수 혹은 따뜻한 세척제로 나쁜한 천을 적시고 닦아낸후 마른 천으로 수분을 닦아낸다. 강렬한 용제 혹은 화학용품으로 씻지 말아야 한다.

충전: 충전기는 별도로 구매하셔야 합니다.

배터리: CR-2032 단추 배터리를 사용하며, 배터리가 다하면 교체하십시오.

주의: CR-2032 배터리를 바꿀 때 배터리의 극(+)은 우로 향하여야 한다.

스텝 1(STEP 1)
• 조명 공제 덮개를 이동한다.
• CR-2032 단추 배터리 아래에서 “사용전 뽑기” 이라고 찍여져있는 플라스틱을 뽑는다.

주의 : CR-2032배터리를 바꿀때 배터리의 정극(+)은 우로 향하여야 한다.

스텝 2(STEP 2)

• 조명 공제 스위치를 누르고 원하는**Glo**밝기까지 조절하여야 한다. 이 밝기는 매번 **Glo**가 수면후 작동할때 사용하는 밝기이다.

• **Glo**는 10분, 20분, 30분으로 설정하여 점차적으로 어두워지며 이동 선택 스위치를 10 , 20 , 30 위치에 조절하여 어두워지는 주기를 선택한다.

스텝 3(STEP 3)

• 조명 공제 덮개를 바꾼다.

• 조명 공제 스위치를 조절하여 **Glo**를 원하는 위치에 도달하게 하여준다.

정확한 밝기와 조광을 공제한다.

스텝 4(STEP 4)

• 편안한 수면 포지션을 설정하시려면, **Glo to Sleep** 마스크 포지션을 **Glo 4**포인트가 표시될 때까지 조절하시면 외부빛이 차단됩니다.

조절하시기 바랍니다.

• 마스크가 얼굴 안면에 편안하게 착용되도록 스트랩을 조절하세요.

• **Glo to Sleep**을 4포인트로 조절하시고 편안히 휴식을 취하시면 됩니다.

스텝 5(STEP 5)
• **Points of Glo**를 봅니다.(최상의 **Points of Glo**).
편안하게 빛을 응시합니다. 눈을 깜빡거리도 됩니다.

• 포인트 **3**과 **4**는 가장 효과적인 포인트입니다.
비고: **Points of Glo** 는 멜라토닌을 유발하지 않은 정도로 빛을 냅니다. 그래서 이 빛은 당신을 깨우지 않겠습니다.

스텝 6(STEP 6)

• 복부의 호흡을 깊하게 하세요. 숨을 들이마실 때 모은 것을 풀어주고 복부를 확대하면서 폐부를 공기로 채우세요. 그 뒤에 천천히 내쉬고 무든 것을 폐부에서 밖으로 짜내버립니다. 몇 초 기다리고 나서 다시 이 과정을 반복합니다.
숨을 들이쉬다- 1... 2... 3... 4...
숨을 내쉬다- 1... 2... 3... 4...
• 눈이 떠져 있고, **Point of Glo**를 봅니다.

기술 규격 설명

거품: 저자극성인 거품

Points of Glo: LED 전등

늦다

세척지도 : 온수 혹은 따뜻한 세척제로 나쁜한 천을 적시고 닦아낸후 마른 천으로 수분을 닦아낸다. 강렬한 용제 혹은 화학용품으로 씻지 말아야 한다.

충전: 충전기는 별도로 구매하셔야 합니다.
배터리: CR-2032 단추 배터리를 사용하며, 배터리가 다하면 교체하십시오.
주의: CR-2032 배터리를 바꿀 때 배터리의 극(+)은 우로 향하여야 한다.


sound oasis® GTS-2000


sleep better. feel better. live better.


DELUXE Glo to Sleep™

Sleep Therapy Mask | *Switch off your mind.*



	Thank you for choosing Sound Oasis®. Sound Oasis® is the world leader in sound therapy systems. We are dedicated to making your life healthier and more enjoyable with creative sleep solutions that combine superior quality with the very latest technology. Please take a few moments to review the following important information before using this item. Thank You!
---	---

	Merci d'avoir choisi Sound Oasis®. Sound Oasis® est le leader mondial en matière de systèmes de soins par le son. Nous nous consacrons entièrement à vous rendre la vie plus saine et plus agréable au moyen de solutions innovantes relatives au sommeil qui combinent une qualité supérieure et les toutes dernières technologies. Nous vous prions de consacrer quelques instants à la lecture des informations suivantes avant de commencer à utiliser cet appareil. Merci !
---	---

	Vielen Dank für die Wahl von Sound Oasis®. Sound Oasis® ist weltweit führend bei Klangtherapie-Systemen. Wir sind entschlossen, Ihr Leben mit kreativen Schlaf-Lösungen gesünder und angenehmer zu gestalten, indem wir höchste Qualität mit der neuesten Technologie kombinieren. Nehmen Sie sich bitte einen Moment Zeit, um die folgenden, wichtigen Informationen durchzulesen, bevor Sie dieses Produkt benutzen. Vielen Dank!
---	---