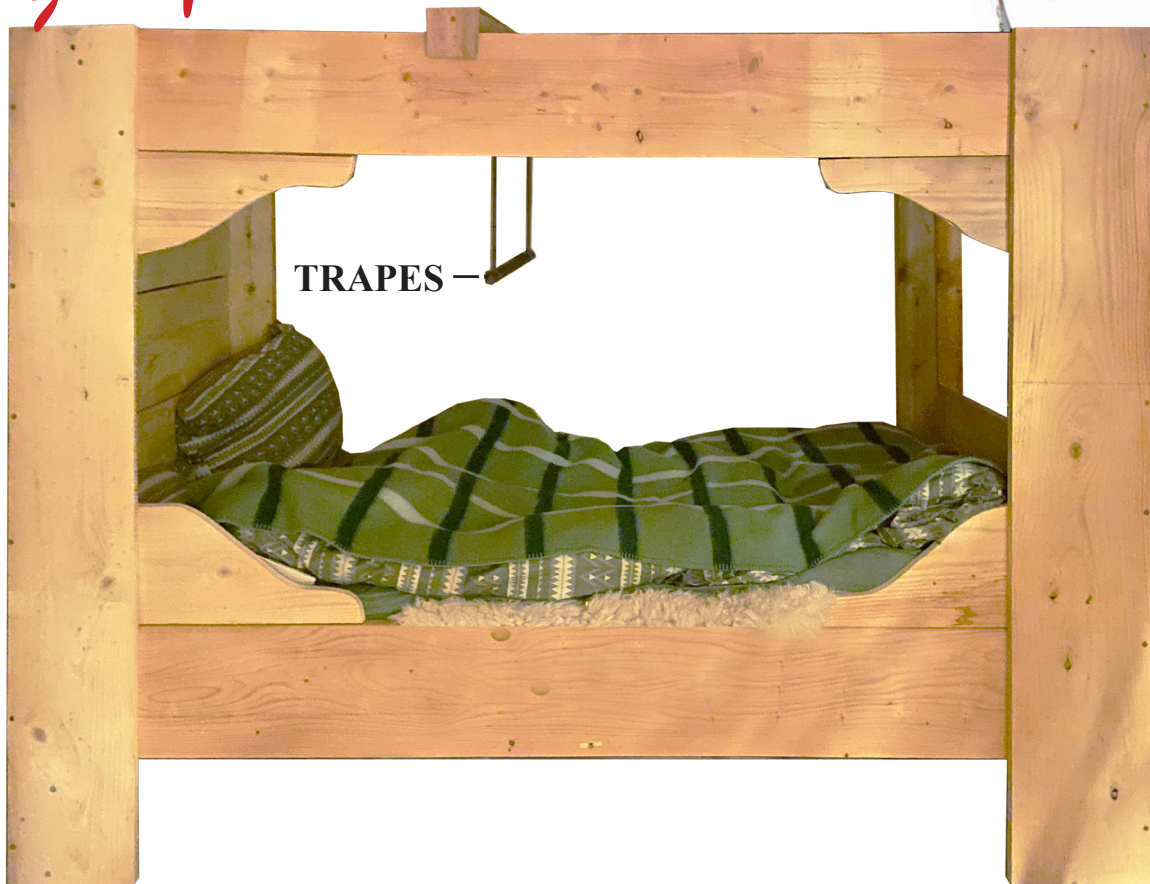


Helse-Sengen

-god for alle - spesielt eldre

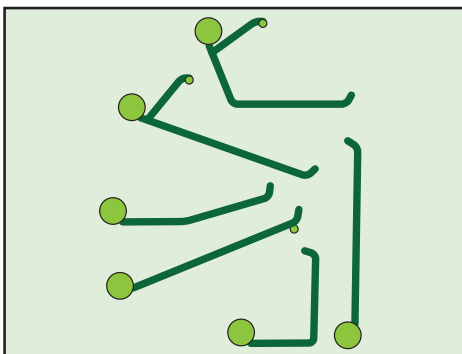


Koselig himmelseng kombinert med Trapes for styrketrening:

Trapeset gir god hjelp:

1. Når du skal inn og ut eller skal skifte posisjon i sengen
2. Styrketrening armer og ben, rygg og magemuskler
3. Bedre sirkulasjon til hodet
4. Lymfevæske dreneres fra beina og hjelper mot ødem

Les mer



Solid utførelse - Priser s. 2

Styrkeøvelser - Helseråd s. 3

Enkel montasje s. 4

Helse-Sengen



Solid og rustikk, vakker og koselig

Senvokst tømmer, finskåret på egen gårdssag

Rent, ubehandlet treverk - fin lukt av tre

Konstruert og produsert i eget snekkerverksted

Gjennomprøvet konstruksjon av oppfinneren.

Dekor etter ønske, eller annet.

Enkel inntransport og montasje

Leveres i 5 seksjoner.

Monteres raskt av en handyman (se s. 4).

Ønskes farver: Livos citrus naturbeis anbefales.

Priser - rimelige - direkte

- | | |
|--|--------------|
| • Standard madrassmål, 90 x 200 cm | kr. 12.600,- |
| • Stor komfort madrassmål, 120 x 210 cm, tillegg | kr. 3.500,- |
| • Dekor etter ønske, tillegg | kr. 3.200,- |
| • Spisebord med sengefeste, tillegg | kr. 980,- |

Valg av madrass:

- Fast naturmateriale
- Unngå springfjærer
- Ull overmadrass om vinteren

Leveringstid, 2-3 uker

Leveres på pall. Mål ca. 1 x 2 x 0,6 m H. Vekt ca. 100 kg. Volum ca. 1,5 m³.

Frakt kommer i tillegg. Eller hentes i Bingen/Skotselv.

Styrkeøvelser i Helse-Sengen

Himmelsengen gir livgivende søvn, best fra kl. 22-06 om morgenen.

Når utsovet og klar, ta tak i trapes-stangen.

Pust dypt inn - Løft - Hold - Pust ut og synk sakte ned.

Trapesbjelken i stilling I.

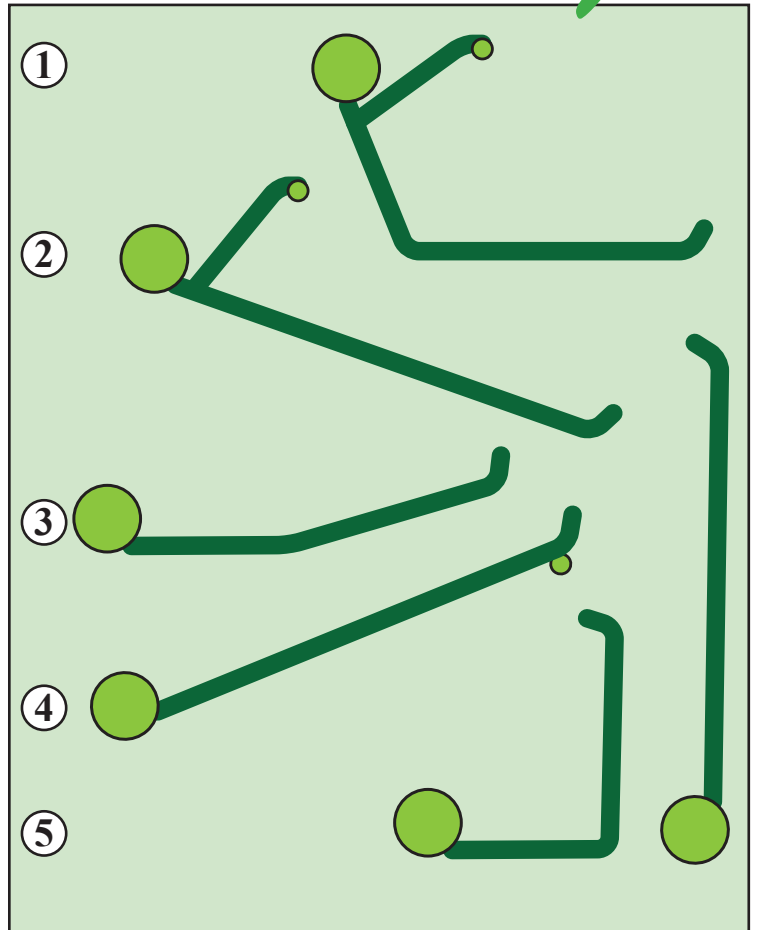
1. Overkroppen løftes høyt 5-10 ganger
2. Hele kroppen løftes i skråstilling 5-10 ggr.
3. Bena løftes også 10 ganger.

Trapesbjelken I stilling II

4. Bena hektes på stangen i ca. 10-15 minutter
Blodet strømmer til hodet. Masser hodet og ansiktet med håndbakene og sakte bevegeleser. Samtidig dreneres lymfevæsken fra bena.
5. Eller mer behagelig: Legg baken mot et sengehjørne med bena loddrett opp i hjørnet.
Prøv å stå på hodet, gir mer blod til hjernen.

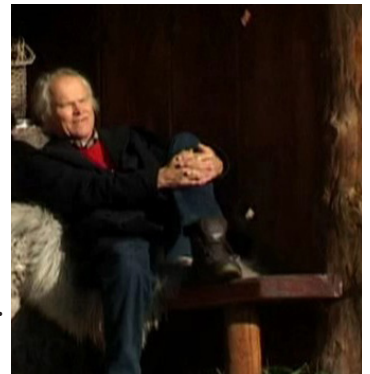
Når disse øvelsene er gjort kan du gjerne fortsette med yoga-øvelser.

Kjenn dyp takknemlighet for alt som er deg givet.



Helseråd fra en 88-åring

1. Du er hva dine 50 milliarder celler er, frisk eller syk
2. Sunn mat, bevegelse og positive tanker gir friskhet
3. Alltid følg hva du føler er til **ditt** beste
4. Bygg deg selv sterk og fryktløs, tenk positivt og humoristisk
5. **ALDRI FØLG** myndighetenes råd og medias illusjoner. Du blir lurt.
6. Møt alle med respekt, vennlighet og godt humør
7. Unngå konflikter. Tilgi så ofte som nødvendig, selv om det koster noe.
8. Naturloven fungerer bestandig: Det du gjør mot andre gjør du også mot deg selv.
9. Lev i takknemlighet til Skaperen. Lykken må du skape selv.

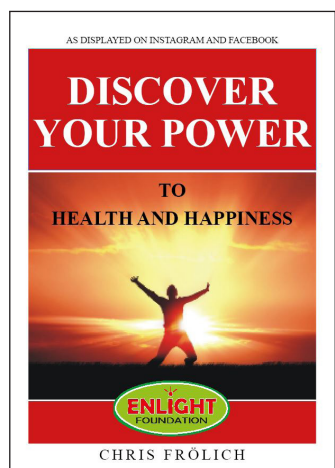


Discover your Power

Hefte på 72 sider - er en vekker for de som liker å tenke selvstendig.

Lettlest i telegramstil.

Medfølger Helse-Sengen.



Deg i Fokus Helsehåndboken

Bok på 168 sider med gode råd for det meste.

Du er født med selvhelbredende evner, takket være cellenes motangrep mot inntrengning.

La tid og feber få virke!

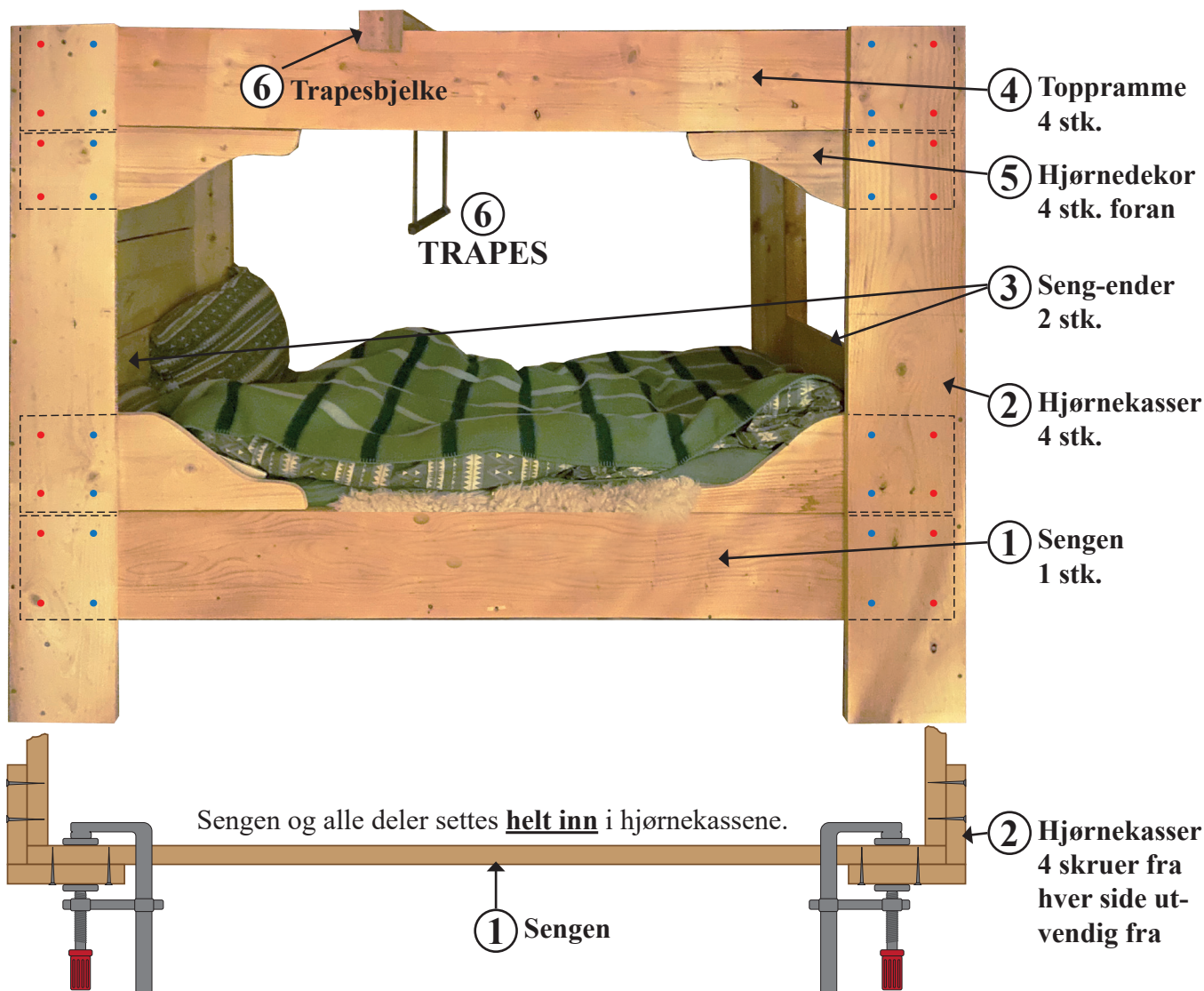
Medfølger Helse-Sengen.



Helse-Sengen

Montasjen er logisk, enkel og rask

Alt som trengs er en god drill, 2 tvinger og et vater.
Skruer og bits medfølger sengen, samt denne brosjyren.



1. **Sengen** er komplett, settes med god plass rundt for montasje.
2. **Hjørnekasser** skrues nederst på sengebunn, loddrett begge veier!
3. **Sengeender**, topprammen og hjørnedekor settes helt inn i hjørnekassene og holdes på plass med tvinger. Skrus **utvendig** fra etter hvert.
Trapes-bjelken med trapeset legges løs på topprammen.

Viktig!

Røde skrue-merker skrues først. Bruk tvinger og vater!

Blå skrue-merker skrues helt til slutt.

Bruk vater begge veier.

Vedlikehold: Etterskrus etter 1/2 år.



SOLIA SAG

TRELAST - VED - ØKODRIFT

*Til lykke med
Helse-Sengen!*

ADRESSE:
Reidar Frølich Braathen
Torvmyrveien 69
Bingen
3330 Skotselv

Mobil (kl. 19-20):
40 88 99 00
Mail: rb@soliasag.no

www.enlight-life.no