

GIRE LA BASE TRANSPARENTE
EN SENTIDO CONTRARIO
A LAS AGUJAS DEL RELOJ
HASTA QUE HAGA "CLICK"



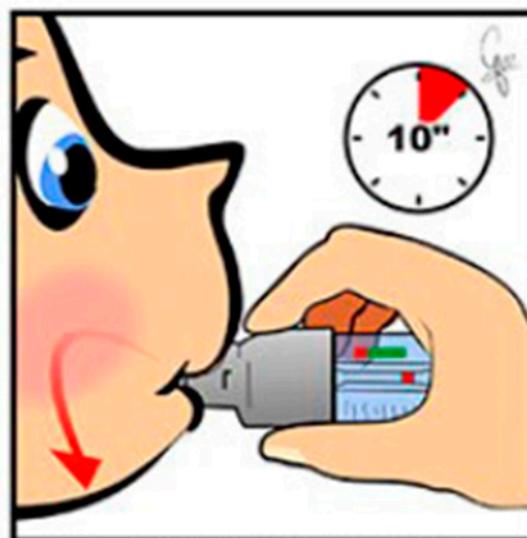
ABRA LA TAPA VERDE



EXHALE TODO EL AIRE



MIENTRAS INHALA LENTA
Y PROFUNDAMENTE
PRESIONE EL BOTÓN



CONTINUE INHALANDO
DURANTE 10 SEGUNDOS
AGUANTANDO LA RESPIRACIÓN (APNEA)



SOLTAMOS EL AIRE
LENTAMENTE POR LA NARIZ