

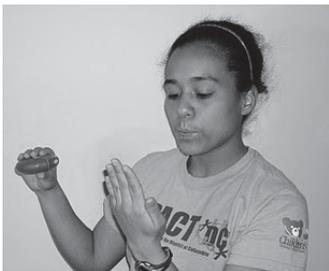
Cómo Usar Tu Diskus



1. Párate.
2. Pon el Diskus en una posición plana como si fuera una hamburguesa.
Pon tu pulgar en el espacio para sostenerlo y jálalo hasta que haga clic para destapar la boquilla.



3. Desliza la palanca hasta que haga clic.
Recuerda mantener el Diskus plano como una hamburguesa.



4. Saca **TODO** el aire de tus pulmones.

- Guarda tu Diskus en un lugar frío y seco
- No agites tu Diskus
- No mojes tu Diskus
- No soples dentro de tu Diskus



5. Pon el Diskus en la boca horizontalmente como si fuera una hamburguesa.
Respira **PROFUNDA Y RÁPIDAMENTE.**



6. Sácate el Diskus de la boca y aguanta la respiración.
Cuenta hasta 10 lentamente.



7. Cierra el Diskus para cubrir la boquilla.
Saca el aire lentamente como si estuvieras enfriando sopa en una cuchara.



8. Enjuégate la boca con agua y haz gárgaras.
No la tragues.