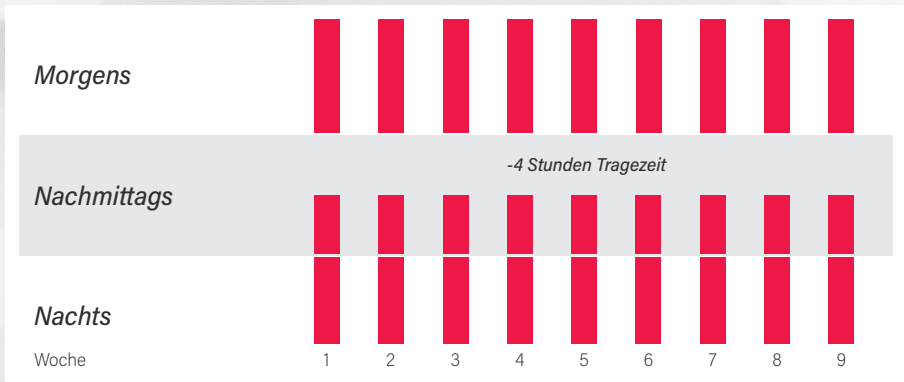


ABTRAINIEREN

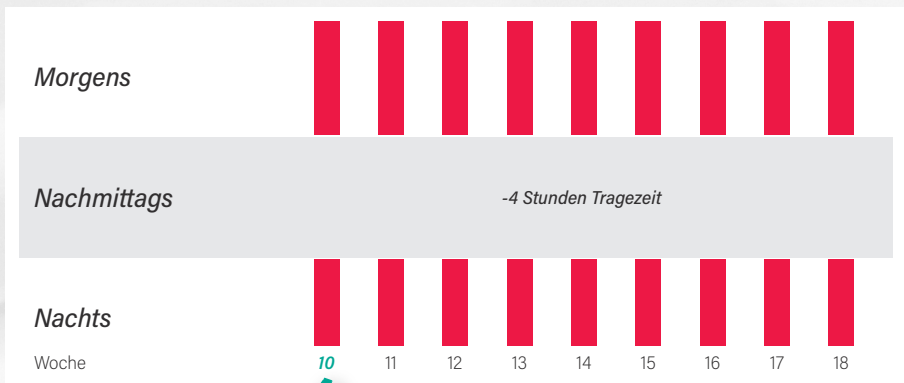
Phase 1

- Hier trägst du dein Korsett vier Stunden weniger am Tag. Insgesamt dauert diese Phase neun Wochen.



Phase 2

- In Phase 2 trägst du dein Korsett während des Tages nicht mehr, sondern nur noch in der Nacht und am Morgen. Diese Phase dauert erneut neun Wochen. Ab Woche 18 beginnt Phase 3.



Ab Woche 10 nur noch morgens und nachts das Korsett tragen.

Phase 3

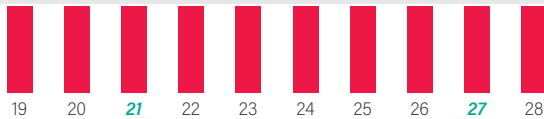
- Dies ist die letzte Phase des Abtrainierens deines Korsetts. In dieser Phase trägst du dein Korsett ausschließlich in der Nacht.
Ab Woche 21 beginnst du pro Woche eine Nacht weniger im Korsett zu schlafen.
In Woche 27 schläfst du nur noch eine Nacht in deinem Korsett.
Für die Woche 28 machst du einen Termin mit deinem Arzt oder Ärztin aus. In dieser Woche hast du null Stunden das Korsett getragen und es somit abtrainiert.

Morgens

Nachmittags

Nachts

Woche



Ab Woche 21 eine Nacht weniger.

Ab Woche 27 nur noch eine Nacht mit Korsett.

**DU HAST ES
GESCHAFFT!**