

KORSETTTRAINING

Phase 1

- Beginne zunächst mit einer Stunde am Nachmittag und steigere dich dann Tag für Tag um eine Stunde, bis du deine Schlafenszeit erreicht hast

Morgens

Nachmittags

Nachts

Tag 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

Phase 2

- An Tag 8 geht es dann, wie bisher am Nachmittag weiter bis zum nächsten Freitag. Hier trägst du dein Korsett nur zum Schlafen, am Nachmittag hast du erst mal frei.

Diesen Rhythmus behältst du über das gesamte Wochenende bei und gewöhnst dich erst mal an das Schlafen im Korsett.

Morgens

Nachmittags

Nachts

Tag 4 5 6 7 8 9 10 11 Freitag 13 14

Ab hier trägst du dein Korsett
nur noch nachts.

Phase 3

- Ab jetzt trägst du dein Korsett dauerhaft über Nacht und erhöhst die Tragedauer wieder stundenweise nachmittags, bis du deine Schlafenszeit erreicht hast. Erst wenn du den Nachmittag und die Nacht gefüllt hast, startet die letzte Phase.

Morgens

Nachmittags

Nachts

Tag

15

16

17

18

19

20

21

Phase 4

- Hier trägst du dein Korsett über Nacht und morgens. Am Nachmittag erhöhst du die Tragedauer zusätzlich stundenweise, bis du deinen gesamten Tag gefüllt hast. Damit ist die Eingewöhnungsphase erfolgreich abgeschlossen. Bleib dran, du machst das super!

Morgens

Nachmittags

Nachts

Tag

22

23

24

25

26

27

28

Ab Tag 22 trägst du dein Korsett morgens und abends und steigertest dich nachmittags.