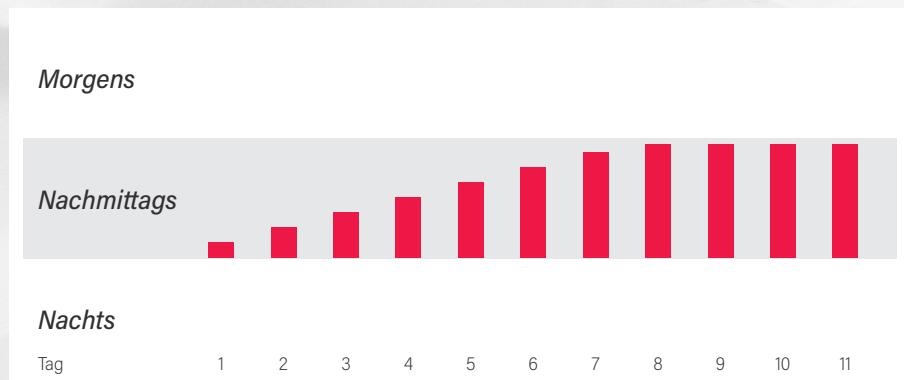


KORSETTTRAINING

Phase 1

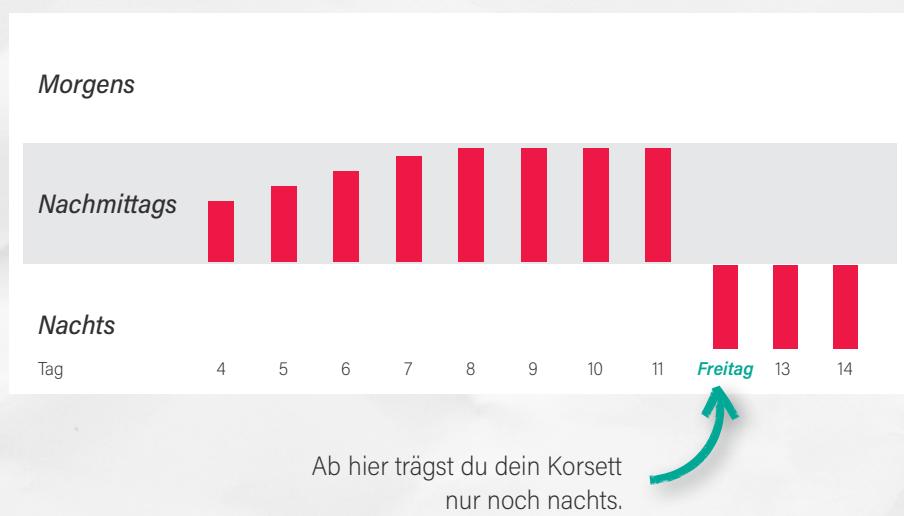
- Beginne zunächst mit einer Stunde am Nachmittag und steigere dich dann Tag für Tag um eine Stunde, bis du deine Schlafenszeit erreicht hast



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.

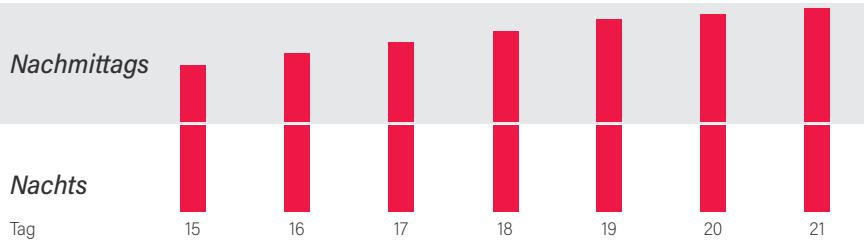
Diesen Rhythmus behältst du über das gesamte Wochenende bei und gewöhnst dich erst mal an das Schlafen im Korsett.



Phase 3

- Ab jetzt trägst du dein Korsett dauerhaft über Nacht und erhöhest 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.

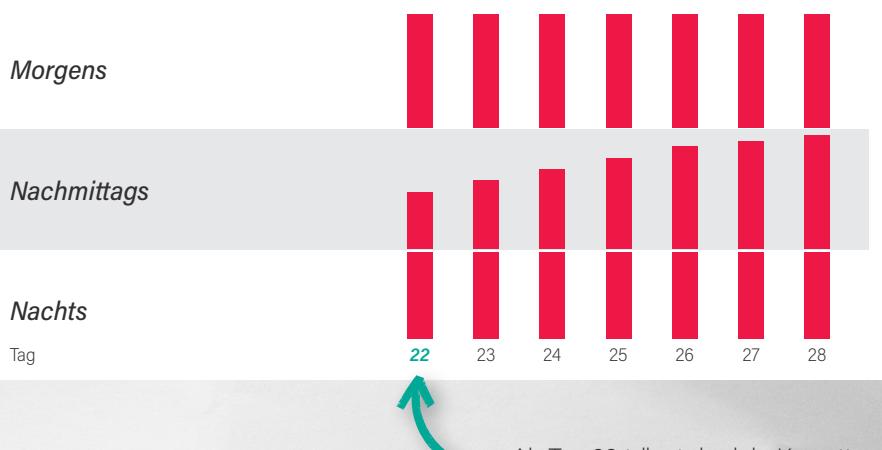
Morgens



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



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