

- Sokk terápia – legalább 20 alkalmazás, 3 x hetente, 6 hét folyamán az anyagcsere legjobb beindításához. Az eredmények már 10 hét elteltével láthatóak. (a bőr már abban az esetben is kisimul, amikor nem keletkezik azonnali súly és centimétervesztés).
- A gyakorlat mindössze 30 percből áll, ez elég a jó eredmény eléréséhez. A normális légköri nyomáson 20-30 perc gyakorlatozás elteltével jelentkezik a zsírégetés. Ebben a VacuShape készülékben ez az idő legalább 1/3-val csökken.
- Dr. Hostýn tanulmányai – aki a VacuShape készüléket klinikailag tesztelte – kimutatták, hogy ajánlott 10-perces bemelegítő gyakorlatok végzése (szobabicikli, futópad, BodyRoll, szolárium stb.) a készülék használása előtt. Így a zsírégetés már az első perctől fellép a VacuShape készülékben, ellenben az ún."hideg start" esetében ez csak a csak 6-10. perctől igaz.
- A gyakorlat végzése idején szigorúan be kell tartani az optimális szívritmus (OTF) ellenőrzését, mert ez a pulzusszám, a test energiaszükségletét fedezi a 80%-ban zsír és csupán 20% szénhidrát égetésével, ami fontos a maximális eredmény eléréséhez. Képlet a megfelelő OTF kiszámításához:
 - $OTF = 0,65 \times (220 - \text{az ügyfél életkora})$.
 - A maximális eredmény elérése érdekében javasoljuk – saját tapasztalatainkból kiindulva – a váltakozó vákuum P2 és P3 programokat. A legerősebb vákuumos P1 programot ritkán használjuk. A gyakoribb alkalmazás eredménye lehet a hajszálerek áttetszése a bőrön. Az állandó egyenletes nyomással dolgozó programok nem olyan hatékonyak, mint a váltakozó nyomással dolgozó programok.
 - Az alkalmazás előtt fogyasszon szénhidrátokban gazdag ételeket (rizs, burgonya, tészta vagy müzli).
 - Az alkalmazás után fehérjéket (hal-, hús-, baromfi-, illetve tofu pl. zöldségekkel).
 - Tartsa be a rendszeres italfogyasztást! Képlet: $(\text{súly: 8}) \times 0,3 = ? \text{ liter}$, beleértve a karnitine-t tartalmazó italokat, vagy kiegészítőket.
 - A gyakorlatot nem kell diétával kezdeni! Ha az ügyfél követi a fent említett ajánlásokat a testének elegendő energiatartalék áll rendelkezésére, és ez által a zsírégetés magasabb fokra emelkedik.
 - Javasoljuk, hogy a gyakorlat végzése után ne menjenek szoláriumba, szaunába és ne végezzenek olyan gyakorlatokat, melyek extrém módon terhelik az alsó végtagokat.
 - A készülék használatához szükséges a könnyű öltözk, pl. vékony melegítő, sort nadrág, és sima talpú sport lábbeli.
 - A maximális hatás elérése érdekében alkalmazzon a gyakorlat előtt cellulitisz (narancsbőr) elleni krémet.