



## Jak používat vločky



### Gratulujeme ti, pokud právě poprvé menstruuješ!

Je to velká známka toho, že dospíváš v ženu. Pokud už jsi menstruovat začala nebo se prostě chceš jen naučit, jak se používají vložky, abys byla připravená, pak je tento článek právě pro tebe!

Když budeš vědět, jak používat vložky, získáš tím sebejistotu. Až se pak menstruace dostaví, nebudeš se muset obávat skvrn na kalhotkách.



# 01

### Jak použít vločku?

Naučit se používat vložku je super jednoduché.

#### Tady je návod:

Nejdřív si umyj ruce mýdlem

01

Vyjmi vložku z obalu.

02

Odstraň z ní papírový proužek, který kryje lepicí část. Proužek i obal vyhod' do koše.

03

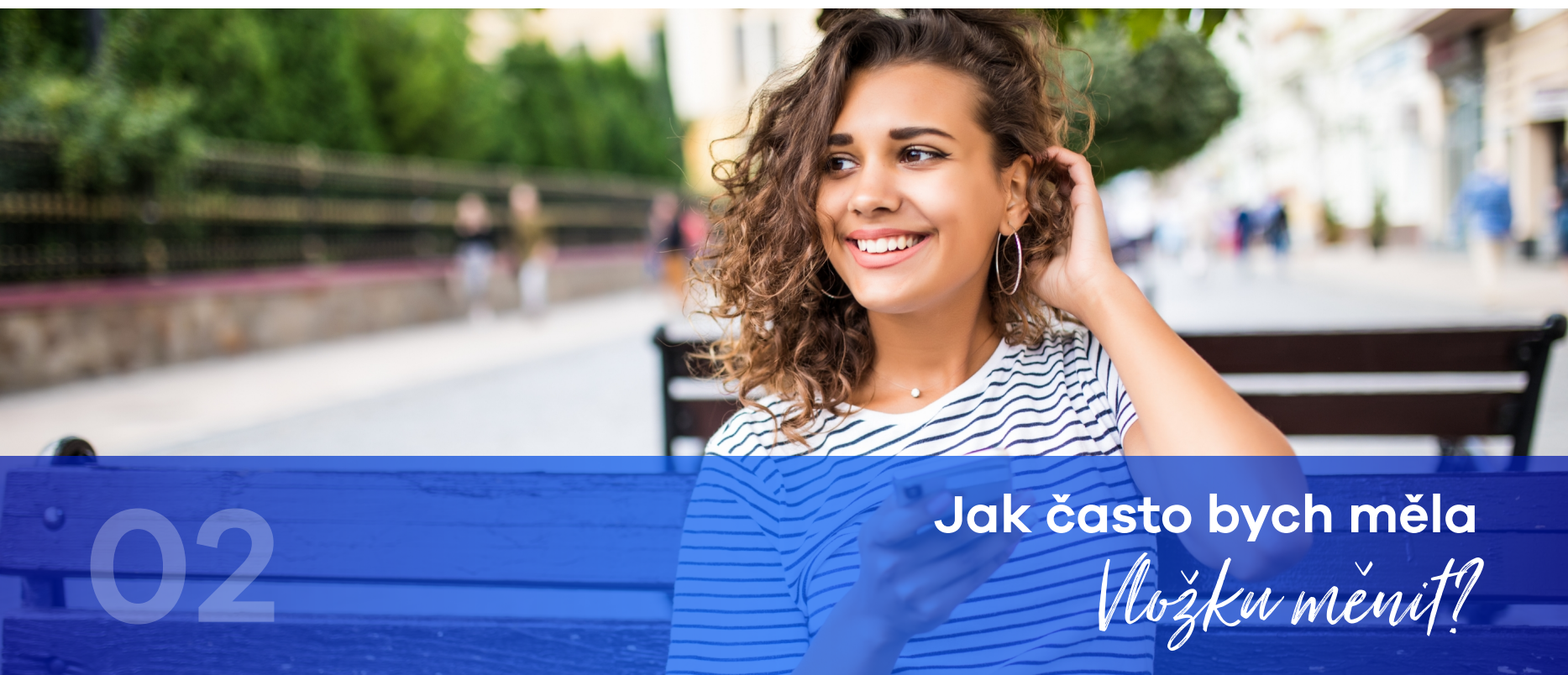
Vložku přitiskni její lepicí stranou dovnitř kalhotek. Pokud má vložka křidélka, přehni je přes strany kalhotek směrem ven.

A je to! Až skončíš, nezapomeň si zase umýt ruce.

**Teď, když víš, jak vložku použít,** určitě také budeš vědět, jak ji vyměnit. Až bude načase vložku vyměnit, jednoduše ji odlep z kalhotek, zabal do toaletního papíru nebo obalu od nové vložky a vyhod' ji do koše. **Nikdy ji nesplachuj** do záchodu! Vložka by ho mohla ucpat.

Tadá! Právě ses naučila používat vložky.

Teď je čas vybrat si pro sebe tu pravou. Doporučujeme vložky **ALWAYS Ultra**. Mají speciální absorpční jádro, které přeměňuje tekutinu na gel – a gel neproteče! To znamená, že menstruační tekutina se udrží dál od těla, pokožka tak zůstane suchá a ty se budeš cítit příjemně. **ALWAYS Ultra** se také vyrábějí v různých velikostech a stupních savosti, takže si snadno vybereš tu pravou.



# 02

### Jak často bych měla vločku měnit?

Doporučujeme měnit vložku vždy **po 4 až 8 hodinách**. Pokud máš menstruaci silnější, možná ji budeš potřebovat měnit častěji. Pokud si vložku necháš déle, může začít prosakovat. Kontroluj ji co nejčastěji, aby sis pohlídala, jestli není příliš nasáklá a nepotřebuje vyměnit.

Pokud používáš vložku na noc, můžeš vyzkoušet **ALWAYS Ultra Secure Night**, která nabízí větší míru ochrany proti protečení bez ohledu na to, jak moc se v noci převaluješ.



A teď, když víš, jak používat vložku, prožij „své dny“ sebevědomě a v suchu #LikeAGirl!





# Jak používat vločky



## Gratulujeme ti, pokud právě Poprvé menstruuješ!

Je to velká známka toho, že dospíváš v ženu. Pokud už jsi menstruat začala nebo se prostě chceš jen naučit, jak se používají vložky, abys byla připravená, pak je tento článek právě pro tebe!

Když budeš vědět, jak používat vložky, získáš tím sebejistotu. Až se pak menstruace dostaví, nebudeš se muset obávat skvrn na kalhotkách.



## 01

### Jak použít vločku?

Naučit se používat vložku je super jednoduché.

#### Tady je návod:

Nejdřív si umyj ruce mýdlem

01

Vyjmi vložku z obalu.

02

Odstraň z ní papírový proužek, který kryje lepicí část. Proužek i obal vyhod' do koše.

03

Vložku přitiskni její lepicí stranou dovnitř kalhotek. Pokud má vložka křídélka, přehni je přes strany kalhotek směrem ven.

A je to! Až skončíš, nezapomeň si zase umýt ruce.

**Ted', když víš, jak vložku použít,** určitě také budeš vědět, jak ji vyměnit. Až bude načase vložku vyměnit, jednoduše ji odlep z kalhotek, zabal do toaletního papíru nebo obalu od nové vložky a vyhod' ji do koše. **Nikdy ji nesplachuj** do záchodu! Vložka by ho mohla ucpat.

Tadá! Právě ses naučila používat vložky.

Ted' je čas vybrat si pro sebe tu pravou. Doporučujeme vložky **ALWAYS Ultra**. Mají speciální absorpční jádro, které přeměňuje tekutinu na gel – a gel neproteče! To znamená, že menstruační tekutina se udrží dál od těla, pokožka tak zůstane suchá a ty se budeš cítit příjemně. **ALWAYS Ultra** se také vyrábějí v různých velikostech a stupních savosti, takže si snadno vybereš tu pravou.



## 02

### Jak často bych měla vločku měnit?

Doporučujeme měnit vložku vždy **po 4 až 8 hodinách**. Pokud máš menstruaci silnější, možná ji budeš potřebovat měnit častěji. Pokud si vložku necháš déle, může začít prosakovat.

Kontroluj ji co nejčastěji, aby sis pohlídala, jestli není příliš nasáklá a nepotřebuje vyměnit.

Pokud používáš vložku na noc, můžeš vyzkoušet **ALWAYS Ultra Secure Night**, která nabízí větší míru ochrany proti protečení bez ohledu na to, jak moc se v noci převaluješ.

A ted', když víš, jak používat vložku, prožij „své dny“ sebevědomě a v suchu #LikeAGirl!















**Gratulujeme ti, pokud právě**

**poprvé menstruješ!**



**Gratulujeme ti, pokud právě  
poprvé menstruješ!**















Naučit se používat vložku je super jednoduché.

**Tady je návod:**

Nejdřív si umyj ruce mýdlem









01

www.jinnivideozknwzobodw.

Odstraň z ní papírový proužek, který kryje lepicí část. Proužek i obal vyhod' do koše.





02

Naučit se používat vložku je super jednoduché.

**Tady je návod:**

Nejdřív si umyj ruce mýdlem

Vložku přitiskni její lepivou stranou dovnitř kalhotek. Pokud má vložka křidélka, přehni je přes strany kalhotek směrem ven.

A je to! Až skončíš, nezapomeň si zase umýt ruce.



03

01

Vyjmi vložku z obalu.

02

Odstraň z ní papírový proužek, který kryje lepicí část. Proužek i obal vyhod' do koše.

03

Vložku přitiskni její lepivou stranou dovnitř kalhotek. Pokud má vložka křidélka, přehni je přes strany kalhotek směrem ven.

A je to! Až skončíš, nezapomeň si zase umýt ruce.



# always

ULTRA

size taille **1**



**normal**

with wings  
avec ailettes

**10** PADS · SERVIETTES



*InstantDry*

up to **100%**  
jusqu'à  
leakage | contre les fuites  
**protection**



# always

ULTRA

size taille

1



normal

with wings  
avec ailettes

10 PADS · SERVIETTES



InstantDry

up to  
jusqu'à  
leakage | contre les fuites  
**100%**  
protection



# always

## ULTRA

size taille **1**



**normal**

with wings  
avec ailettes

**10** PADS · SERVIETTES



*InstantDry*

up to **100%**  
jusqu'à  
leakage | contre les fuites  
**protection**





# always

ULTRA

size taille



**normal**

with wings  
avec ailettes

**10** PADS · SERVIETTES



*InstantDry*

up to **100%**  
jusqu'à  
leakage | contre les fuites  
**protection**





















# always

ULTRA NIGHT

9 size taille  
**3** night  
with wings  
avec ailettes  
9 PADS · SERVIETTES



*InstantDry*

up to **100%**  
JUSQU'À  
leakage | contre les fuites  
**protection**



# always

ULTRA NIGHT

size taille

**3** night  
with wings  
avec ailettes

**9** PADS · SERVIETTES



*InstantDry*

up to **100%**  
jusqu'à  
leakage | contre les fuites  
**protection**



# always

ULTRA NIGHT

9 size taille  
**3** night  
with wings  
avec ailettes  
9 PADS · SERVIETTES



*InstantDry*

up to **100%**  
JUSQU'À  
leakage | contre les fuites  
**protection**



# always

ULTRA NIGHT

size taille

**3** night  
with wings  
avec ailettes

**9** PADS · SERVIETTES



*InstantDry*

up to **100%**  
jusqu'à  
leakage | contre les fuites  
**protection**