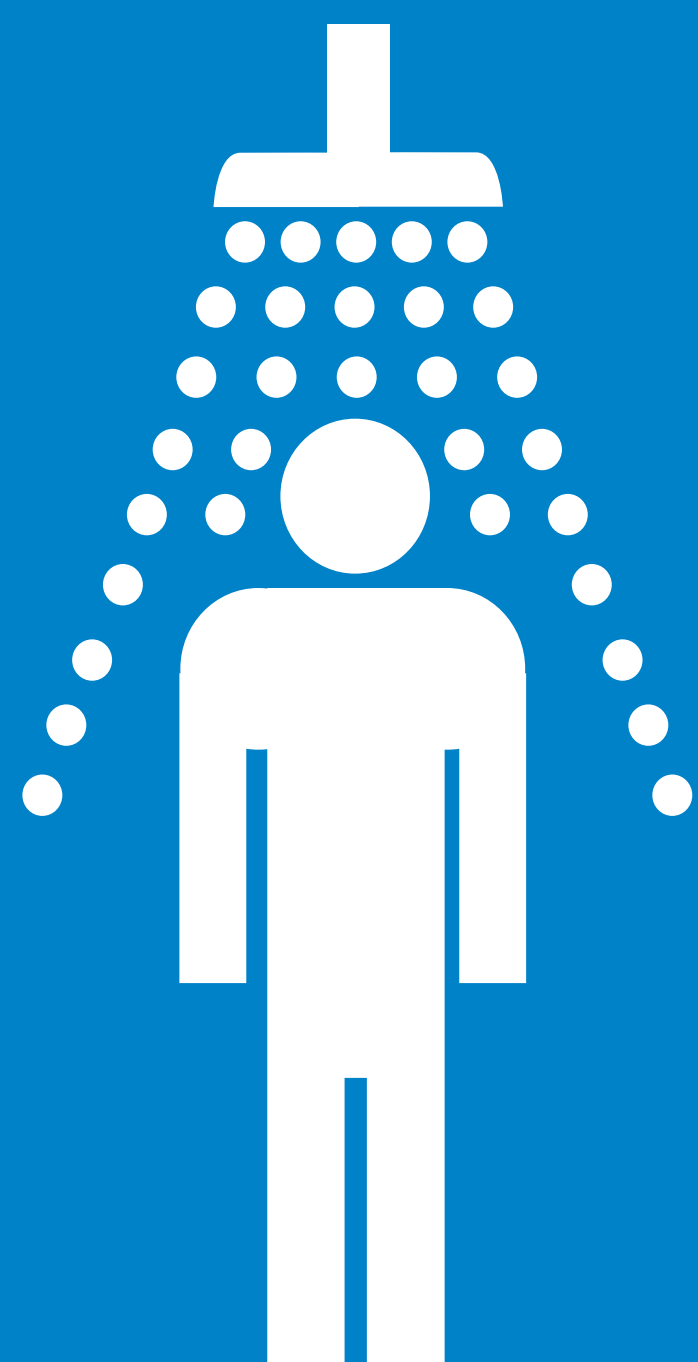


DZIĘKI KĄPIELOM W SAUNIE:

Poczujesz przyjazne ciepło... Poprawisz samopoczucie...
Wyciszysz się i zrelaksujesz... Zahartujesz organizm...

DLATEGO PROSIMY O PRZESTRZEGANIE NASTĘPUJĄCYCH ZASAD:

01)



Dokładnie
umyj ciało
pod prysznicem
i następnie wytrzyj
ręcznikiem

02)



Zabierz do sauny duży
ręcznik¹, na którym
usiądziesz lub położysz
się, a klapki zostaw
na zewnątrz

03)



Unikaj rozmów,
koncentrując się
na własnych myślach lub
muzyce

04)



Pobyt w saunie
zakończ po
8-15 minutach

05)



Schłódź ciało
pod prysznicem,
a potem w zbiorniku
z zimną wodą

06)



Odpuść kilkanaście
minut, pijąc małe
ilości wody lub soku
pomidorowego²

07)

Jeśli czujesz się na siłach
powtórz dwukrotnie cały cykl³

1. Ręcznik pozwala zachować niezbędną higienę (pot nie ścieka na ławeczki)
2. Niedobór płynów najlepiej uzupełnić po ostatnim pobycie w saunie
3. Cykl obejmuje nagrzanie ciała, schłodzenie, odpoczynek

