

Zasady poprawnego saunowania

1



Przed wejściem do sauny **myjemy całe ciało** pod prysznicem **z użyciem mydła**. Wycieramy się do sucha i rozgrzewamy stopy.

2



Kłapki zostawiamy przed drzwiami do sauny.



Łażnia
parowa

Siedzimy lub leżymy nago bez ręcznika. Przed i po skorzystaniu spłukujemy siedzisko wodą z węża.



Sauna
sucha

Siedzimy lub leżymy nago (całym ciałem na ręczniku, również stopy).

3



Po wyjściu z sauny koniecznie **spłukujemy całe ciało** pod prysznicem letnią wodą.

4



Schładzamy całe ciało począwszy od części najbardziej oddalonej od serca, kończąc na głowie.

5



Odpooczywamy tyle czasu ile byliśmy w saunie. **Uzupełniamy płyny** zawierające elektrolity.

6



Po ostatnim cyklu **myjemy dokładnie całe ciało** pod prysznicem ale **bez użycia mydła**.

powtórz min. 2-3 razy