

Néhány hasznos tanács, amit érdemes átolvasni, mielőtt szaunázni indulnál!

Mielőtt elindulunk szaunázni:

1. **Kerüljük a smink és egyéb kozmetikumok használatát.** Hagyjunk otthon mindent, ami nem természetes, ékszereinket is.
2. **Ne kezdjük neki jóllakottan, vagy éhgyomorral.** Étkezés után 1,5 - 2 órával ideális a szaunázás.
3. Megerőltetés, aktív testmozgás után kb. 15 - 30 perc **nyugalmi állapot szükséges a szaunázás megkezdése előtt.**
4. **Bőségesen igyunk folyadékot** (ásványvíz, 100% gyümölcslevek), legalább 1,5 órával előtte töltsük fel szervezetünket.
5. Ittasan, vagy másnaposan nem a szaunában kell gyógyulni, erre nem alkalmas!

Szaunázás előtt:

6. Minden szauna menet előtt, le kell **zuhanyozni.**
7. Zuhanyozás után, **törölközzünk teljesen szárazra.**
8. **Papucsunkat hagyjuk szaunán kívül.**

Szaunázás alatt:

9. A **szauna lepedőnk nagy legyen**, amikor leülünk a padra, minden részünk alá jusson belőle, a talpunkról se felejtkezzünk meg.
10. Tartsuk be a szauna menetenkénti 8-12 perces, **maximum 15 perces szünetet.**
11. **Soha ne együnk és igyunk a szaunában.**

Szaunázás után:

12. Mindenképp tartsunk **pihenőt** egy-egy szaunázási fázis között, legalább annyit, amennyi időt a szaunában töltöttünk.
13. **Zuhanyozást követően használjuk a merülő medencét!** Merüljünk, ne ugorjunk!

Szaunázás befejezése:

14. **Pihenjünk hosszabb időt, igyunk bőségesen folyadékot.**
15. Nem szükséges szappanos fürdőt vennünk, bőrünk teljesen megtisztult, kitisztultak a bőr pórusai. Egy **tiszta vizes, langyos zuhany** is teljesen megteszi.

Jó Szaunázást és Pihenést Kívánunk!

A szaunázási ciklusok egészséges mértéke maximum napi 3-4 kör, a közte lévő pihenőkkel.

A szaunázás ideje alatt is pótoljuk a folyadékot.