



Qui di seguito i nostri consigli per una corretta seduta in sauna:

- Non recatevi nella sauna affamati o a stomaco pieno
- Detergete il vostro corpo e asciugatevi con cura
- Se avete i piedi freddi, fate un pediluvio caldo
- La seduta in sauna dovrebbe durare dagli 8 ai 12 minuti, al massimo 15. In sauna potrete star seduti o sdraiati comodamente su un asciugamano
- Una gettata di vapore aumenta il piacere della sauna. L'acqua in evaporazione giova alle vie respiratorie e stimola ulteriormente la sudorazione
- Dopo il periodo consigliato, rinfrescatevi innanzitutto con una doccia
- Andate quindi sotto la doccia a getto
- Successivamente potrete stare semplicemente seduti o camminare lentamente
- In caso di necessità ripetere la doccia rinfrescante

Dopo che il corpo si sarà rinfrescato, potrà seguire, secondo come vi sentite, la seconda ed eventualmente la terza seduta. Per compensare la perdita di liquidi, bevete acqua minerale o succhi di frutta dopo la seduta. Fa bene ed è rinfrescante.