



Zasady poprawnego saunowania

1. Przed wejściem do sauny weź prysznic i umyj dokładnie całe ciało.
2. Klapki pozostaw przed drzwiami do sauny.
3. W saunie suchej każda część ciała musi znajdować się na ręczniku.
4. Po wyjściu z sauny schładzaj ciało najpierw letnią, później zimną wodą, od stóp w kierunku serca.
5. Odpoczynek powinien trwać co najmniej tyle czasu ile spędziłeś w saunie.
6. Uzupełnij płyny.
7. Po ostatniej sesji dokładnie wymyj ciało pod prysznicem, nie używając mydła.