

Správny cyklus saunovania

Pred saunou sa
osprchujem,
umyjem mydlom
a utriem do sucha

1



Zvolím si
vyhovujúcu saunu,
v ktorej zotrám
10 až 20 minút

2



Do sauny
vstupujem
bez plaviek,
plachtu si
rozpretriem
pod celé telo
vrátane chodidiel

Svoj pobyt v saune
ukončím relaxačnou
procedúrou a doprajem
si masáž

10



Tento cyklus
zopakujem
2 až 3 krát

9



Desatoro správneho saunára

3



4



Po saune
sa osprchujem
čistou vodou

8



Počas odpočinku
doplním tekutiny
a chýbajúce
minerály

7



15 - 20 minút relaxujem
a odpočívam
na lehátku

6



Doprajem si kúpeľ
nôh v Kneipovom
kúpeľi

5



Schladím si telo
v ochladzovacom
bazéniku