



Wellness Lotos



JAK SE SAUNOVAT ZDRAVĚ A EFEKTIVNĚ

- ❖ Před každým vstupem do sauny setřete vodu z povrchu těla.
- ❖ Do sauny si vezměte jen prostěradlo či osušku, na kterou si sednete nebo lehnete. Při saunování je nevhodné sedět způsobem jako na židli – hrozí riziko závratí nebo bolesti hlavy.
- ❖ V saunách můžete dýchat pouze nosem, ale také ústy. Při pocitu pálení vzduchu při dýchání můžete překrýt nos i ústa dlaní. Dýchejte frekvencí, jak jste běžně zvyklí.
- ❖ Po uplynutí doporučené doby saunování nebo při pocitu pálení ušních boltců, špičky nosu či bradavek opusťte saunu.
- ❖ Při pocení můžete velmi lehce hladit a otírat povrch těla, což pomáhá otevírat kožní póry a vyplavovat nečistoty z kůže.
- ❖ Opláchněte se pod sprchou, pokud možno i s hlavou nebo alespoň po zátylek.
- ❖ Proceduru teplo-chlad opakujte alespoň 3x. Po posledním ochlazení se opláchněte vlažnou vodou (nepoužívejte již mýdlo) a zabalte se do osušky, koupacího pláště či županu.
- ❖ Po saunování přejděte zabalení a osušení alespoň na 20 minut relaxovat do odpočívárny. V této fázi nezapomeňte řádně doplnit tekutiny. Vhodná je voda, chlazený čaj, minerálka nebo vybrané isotonické sportovní nápoje.
- ❖ Pokud jste saunování prováděli správně, budete se cítit příjemně uvolnění a unavení. Blahodárné účinky by zrušila konzumace alkoholu nebo kouření, proto si raději dopřejte nápoje a pokrmy, které vám doporučí obsluha sauny.