

5 KLUCZOWYCH ZASAD SAUNOWANIA

Poniżej znajdziesz najważniejsze reguły,
które pomogą Ci bezpiecznie i skutecznie
korzystać z sauny fińskiej



01

Wez prysznic przed wejściem
Czyste ciało ułatwia oczyszczanie skóry i lepsze
pocenie.

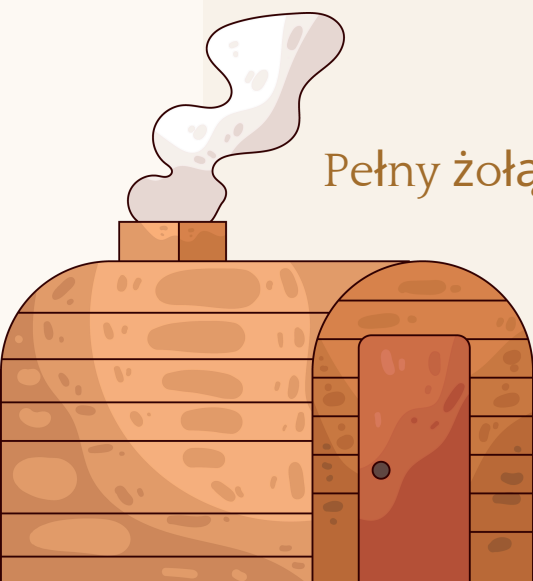
02

Osusz ciało ręcznikiem
Sucha skóra szybciej się nagrzewa i zwiększa
efektywność saunowania.



03

Nie jedz tuż przed sauną
Pełny żołądek może powodować dyskomfort i
obciążać organizm.



04

Nie siedź dłużej niż 15 minut
Zbyt długi pobyt w saunie może nadwyreżyc
krażenie.

05

Schłódź się po każdej sesji
Zimny prysznic lub kąpiel wspomaga
regenerację organizmu.

