

# VILA "INTIMO SPA"

Korišćenje saune se sastoji od cikličnog boravka u sauni (10-15 min.), rashlađivanja tela (1-3 min.) i odmaranja (10-15 min.). Dovoljan je jedan ciklus, a mogu se obaviti 2-3, u zavisnosti od uzrasta, stanja, zdravlja i pripremljenosti organizma.

## KORISTITE SAUNU NA SLEDECI NACIN:

- ✓ Istuširajte se mlakom vodom, osušite kožu peškirom i uđite u saunu.
- ✓ Temperatura u sauni treba da se kreće od 70-90 stepeni. Okrenite peščani sat (ciklus na satu traje 15 min.), što je i maksimalno preporučeno vreme za zadržavanje u sauni. Vlažnost vazduha reguliše se dodavanjem vode iz drvene posude na kamen u peći, što povećava i ubrzava znojenje. Boravak u sauni započnite od donje klupe, sa postepenim penjanjem na gornju. Na klupi možete sedeti ili ležati, ali je obavezno da poslednja 3 minuta pre izlaska iz saune provedete u sedećem položaju kako bi Vam se stabilizovao pritisak. Za vreme boravka u sauni pronađite udoban položaj, opustite se i uživajte.
- ✓ Hlađenje tela se obavlja tuširanjem tela mlakom, a zatim sve hladnijom vodom, koliko prija Vašem organizmu. Rashlađivanje obavezno započnite tuširanjem ruku i nogu hladnom vodom, a zatim postepeno prema središtu tela i glavi.
- ✓ Posle rashlađivanja, odmorite se 10-15 minuta uz ispijanje hladnih i osvežavajućih napitaka, i obucite se kad prestane znojenje.
- ✓ Ukoliko želite, ponovite ciklus još 1-2 puta.

## SAVETI I UPOZORENJA:

1. U saunu se ne ide u alkoholisanom stanju, posle obilnog obroka i u lošem zdravstvenom stanju (grip, visoka temperatura).
2. Posle boravka u sauni se ne preporučuju fizička aktivnost i obilni obroci u naredna 2h.
3. Saunu ne bi trebalo da koriste osobe sa oboljenjima srca i krvotoka, štitne žlezde, kao ni osobe sa akutnim infekcijama, astmom i trudnice. Preporučuje se osobama sa aknama, reumatskim tegobama, išijasom I menstrualnim problemima. Sauna utiče na poboljšanje opšteg psiho-fizičkog stanja organizma; dovodi do relaksacije mišića, povećanja otpornosti organizma, sagorevanja kalorija, ublažavanja stresa i stabilizacije krvnog pritiska.