

## Советы по правильному принятию сауны сводятся к следующему:



1. Снять одежду, а также все металлические изделия, и ополоснуться в душе;
2. Сделать несколько заходов в парную с обязательным отдыхом между ними в 20 минут;
3. Перед вторым или последующим заходом в парную можно сделать несколько физических упражнений;
4. В парной не следует находиться в купальнике, но в простыне или гольшом (кому как комфортно) и в специальной шапочке на голове;
5. Пот в парной можно удалить полотенцем или махровой рукавицей;
  6. Максимальное время посещения парной — 15 минут;
7. Выходя из парилки медленно выдохнуть воздух и сделать вдох;
  8. Во время отдыха следует лежать, пить чай или воду;
9. Не рекомендуется после каждого захода принимать душ, но после последнего — обязательно.