

TIPS Y RECOMENDACIONES AL USO PREVIO DE JACUZZI® SAUNA



El aceite y las lociones tienden a disminuir la transpiración. Aplica éstos después de tu sesión para obtener mejores resultados.



Evita el consumo de alimentos una hora antes, así tu cuerpo podrá desintoxicarse de mejor forma.



Masajea las áreas de tensión y dolor muscular para un alivio más rápido y eficaz.



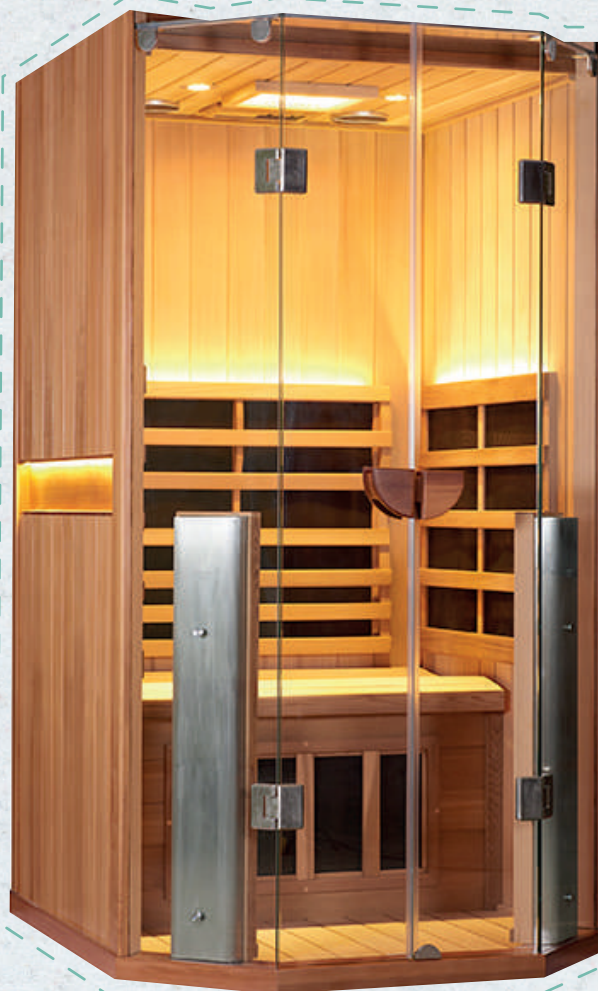
Secarte durante la sesión ayudará al cuerpo a respirar más libremente.



Hidrátate bien antes y después de tu sesión.



Abre la ventila del techo para que tengas un flujo de aire fresco.



Tomar una ducha antes de una sesión tiende a aumentar la transpiración ya que el baño abre los poros.



En caso de presentar gripe o resfriado, aumentar las sesiones de sauna puede ser beneficioso para estimular el sistema inmunológico y disminuir la tasa de reproducción de los virus.



Algunos minerales se pueden perder en la transpiración. Llevar una dieta que incluya frutas y verduras de hoja verde los reemplazará. También se pueden tomar suplementos para reponer minerales.

