



ПРИНЦИПЫ ПРИЕМА САУНЫ

Обязанность посетителя релаксационного центра «FIRE & WATER WELLNESS & SPA» – вести себя в соответствии с указаниями работников центра. Посоветуйтесь со своим врачом, можно ли вам вообще посещать сауну с учетом состояния вашего здоровья. Посещение саун не рекомендуется: беременным женщинам, диабетикам, людям с сердечными заболеваниями, с болезнью почек или щитовидной железы, людям с высоким кровяным давлением. В центр «FIRE & WATER WELLNESS & SPA» запрещен вход детям до 12 лет и лицам, находящимся под влиянием спиртных напитков или дурманящих веществ.

В САУННУЮ ЧАСТЬ ЦЕНТРА «FIRE & WATER WELLNESS & SPA» ИЗ СООБРАЖЕНИЙ ГИГИЕНЫ РАЗРЕШЕН ВХОД ТОЛЬКО В ПРОСТЫНЯХ. В БАСЕЙНОВУЮ ЧАСТЬ МОЖНО ЗАХОДИТЬ В ПЛАВКАХ И КУПАЛЬНИКАХ.

1. ПЕРЕД ПРИЕМОМ САУНЫ

- РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЧАСТОТА ПОСЕЩЕНИЯ САУНЫ 1 - 2 РАЗА В НЕДЕЛЮ, РЕКОМЕНДУЕМОЕ ВРЕМЯ ПРЕБЫВАНИЯ В САУНЕ 1,5 – 2 ЧАСА
- ПЕРЕД ЗАПЛАНИРОВАННЫМ ПОСЕЩЕНИЕМ САУНЫ РЕКОМЕНДУЕМ НЕ ЕСТЬ ТЯЖЕЛУЮ ПИЩУ, НЕ ПИТЬ СПИРТНЫЕ НАПИТКИ
- ПЕРЕД ВХОДОМ В САУНЫ ОСТАВИТЕ В РАЗДЕВАЛКЕ ЧАСЫ, МОБИЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН, УКРАШЕНИЯ И Т.Д.
- ПЕРЕД ВХОДОМ В САУНЫ ПРИМИТЕ ДУШ С МЫЛОМ И УТРИТЕСЬ НАСУХО

2. ПРОЦЕСС ПРИЕМА САУНЫ

- В сауну заходим без плавок, купальников и обуви, только обернутыми простыней, поскольку в велнес-центре смешанный тип саун (мужчины + женщины). Прием сауны в плавках и купальниках очень вреден для здоровья и не только для вас, но и для остальных. Плавки и купальники изготовлены из 100% синтетических материалов, которые выделяются уже при температуре 50°C, они очень карциногенны и попадают в организм через дыхательные пути или кожу, чем вы наносите вред себе и остальным людям в сауне
- В саунах из соображений гигиены расстелите простыню под целое тело, включая ступни ног. Сядьте сначала на нижнюю скамью и постепенно перемещайтесь на высший уровень сидения, чтобы избежать температурного шока
- Во время пребывания в саунах дышите медленно через нос, не очень глубоко. Во время принятия сауны рекомендуется использовать различные пилинги, масла, косметические средства, которые мы вам с удовольствием предложим. Если температура станет невыносимой, покиньте сауну раньше
- В сауне ведем себя тихо и культурно, не разговариваем громко, не ругаемся, не спорим и не вступаем в дискуссии. Сауны – это место покоя и медитации
- После выхода из сауны охладим организм или под холодным душем или зайдём в охлаждающий бассейн с холодной водой
- При охлаждении тело охлаждаем от ступней в направлении сердца, никогда не льем холодную воду на разгоряченную голову
- Каждый цикл приема сауны заканчиваем 15 - 20 мин. отдыхом в положении на спине в помещениях для отдыха с лежаками. Завернитесь в простыню и лягте, закройте глаза и отдохайте несколько минут
- Во время посещения саун не едим, не пьем и не читаем
- В интервалах между отдельными циклами приема сауны стараемся восполнить жидкость, витамин С, немного освежиться фруктами для дополнения дефицита минералов в организме

3. ПОСЛЕ ПРИЕМА САУНЫ

- После последнего приема сауны не мойте тело с мылом
- Перед окончанием всей процедуры приема сауны нужно 15 - 20 минут отдыхать, чтобы организм приспособился к изменению температуры и сразу же после сауны не делаем никакого большого усилия
- После окончания процедуры восполните жидкость. Самыми подходящими являются фруктовые соки, чай и минеральные воды. При одном цикле приема сауны можно потерять с потом целых 0,5 литра воды, с которой кроме токсинов выходит и соль, витамин С и другие минеральные вещества
- Процесс приема сауны можете закончить любимым массажем или воспользоваться косметическими и релаксационными услугами
- В гидромассажный приватный бассейн или в джакузи (и в другие общие помещения) можно входить в плавках и купальниках

4. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

- Принесите в сауну большое банное полотенце
- Сауну всегда оставляйте в таком состоянии, в каком вы хотели бы ее найти
- Прием сауны служит в качестве охраны организма в течение семи дней; чтобы сохранялась стойкость организма к болезням, рекомендуется повторно принимать сауну не реже 1 раза в неделю