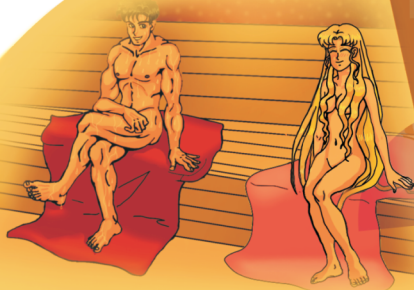


**POLSKIE
TOWARZYSTWO
SAUNOWEJ**



**DBAMY O
NAJWYŻSZY
STANDARD
SAUNOWANIA**

OFERUJEMY:

- spotkania z Saunamaniakami i Saunamistrzami w całej Polsce
- zniżki na produkty i usługi oferowane przez naszych partnerów
- dostęp do obszernej wiedzy na temat zasad i kultury poprawnego saunowania



**ZNAJDZIESZ NAS NA NAJWAŻNIEJSZYCH
WYDARZENIACH SAUNOWYCH W POLSCE !**

ZASADY POPRAWNEGO SAUNOWANIA

**POLSKIE
TOWARZYSTWO
SAUNOWE**



W ŁĄŻNI PAROWEJ

SIEDZIMY NAGO, BEZ RĘCZNIKA, PRZED I PO SKORZYSTANIU SPŁUKUJEMY SIEDZISKO WODĄ Z WĘŻA

W SAUNIE SUCHEJ
SIEDZIMY LUB LEŻYMY NAGO, CAŁYM CIAŁEM NA RĘCZNIKU (również stopy).

2

KŁAPKI ZOSTAWIAMY PRZED DRZWIAMI SAUNY



**CYKL
POWTARZAMY
CO NAJMNIEJ
3x**



1

WYCIERAMY SIĘ DO SUCHA I ROZGRZEWAMY STOPY



3

PO WYJŚCIU Z SAUNY KONIECZNIE BIERZEMY PRYSZNIC

4

A NASTĘPNIE SCHŁADZAMY CAŁE CIAŁO POCZĄWSZY OD CZĘŚCI NAJBARDZIEJ ODDALONYCH OD SERCA (studnia lodowa lub wiadro z zimną wodą)



PRZED WEJŚCIEM DO SAUNY MYJEMY DOKŁADNIE CAŁE CIAŁO POD PRYSZNICEM Z UŻYCIEM MYDŁA



Po ostatnim cyklu bierzemy prysznic (bez mydła)

ODPOCZYWAMY CO NAJMNIEJ TYLE CZASU ILE BYLIŚMY W SAUNIE (wypoczywalnia, baseny, jacuzzi)

5

