

## SWEET SAUNA 90° Ambiente secco Umidità naturale

IL CALORE SECCO ED ENERGETICO DI SWEET SAUNA 90° FAVORISCE L'ELIMINAZIONE DI SCORIE METABOLICHE E LIQUIDI DI RISTAGNO, LA MUSCOLATURA SI DISTENDE, LE TENSIONI SI ALLENTANO PER LASCIARE SPAZIO E UN BENESSERE PSICO-FISICO, RINFORZATO DA COLORI E SUONI.



## REAZIONE FREDDA

il corpo umano subisce un innalzamento della temperatura corporea basale, in questa fase avviene una vasodilatazione, la frequenza del battito cardiaco aumenta, le ghiandole sebacee secernono sudore, i pori della pelle si dilatano, il metabolismo accelera e così tutte le funzioni organiche. Il freddo riporta le funzioni organiche in una situazione di equilibrio naturale. Il corpo poi dovrà rimanere correttamente sdraiato e ben coperto.

## DOCCIA FREDDA FIOTTO- BREEZE (riposo)

L'organismo deve completare il ritorno alle funzioni iniziali riposando durante o alla fine del percorso.

La giusta postura anatomica è fondamentale per consentire al sangue di defluire in maniera corretta, gli arti inferiori devono perciò trovarsi alla stessa altezza del cuore.

Assumere una tisana per il reintegro di liquidi persi durante la sudorazione.

Solitamente in 20 minuti le funzioni si ristabiliscono.

