

# SAUNOVACÍ DESATERO



**Nikdy s plným žaludkem.**



**Před vstupem se osprchujte a osušte.**



**Zásadně bez plavek.**



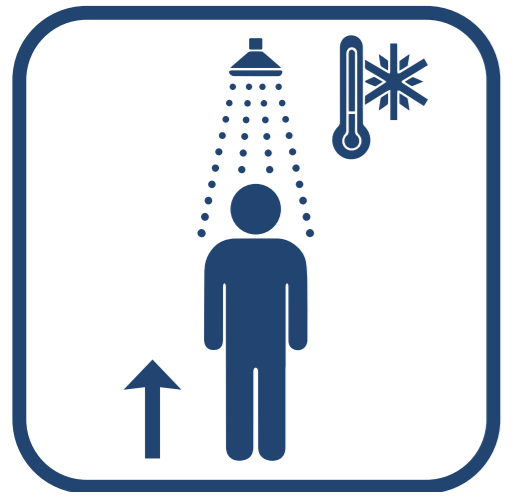
**Pohodlně se posad'te nebo si lehněte na prostěradlo.**



**Délka pobytu 10 – 20 min.**



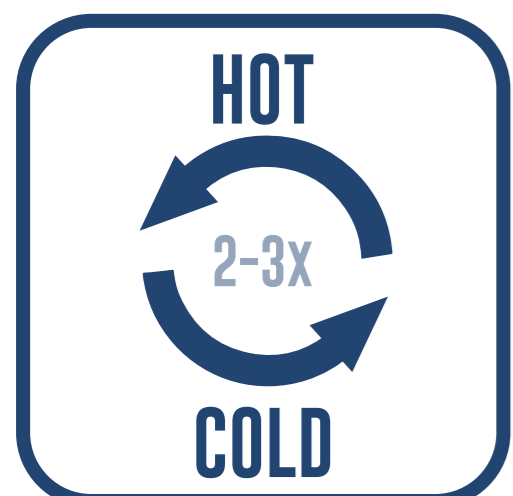
**Během pocení je vhodné masírovat si kůži kartáčem.**



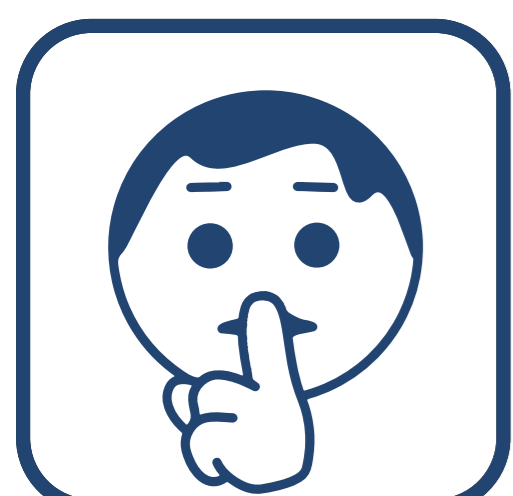
**Po prohřátí těla je důležité ochlazení těla.**



**Po každém prohřátí a zchlazení je odpočinek (10-20 min.)**



**Prohřátí a zchlazení je vhodné zopakovat dvakrát až třikrát.**



**Nemluvíme příliš nahlas.**

RELAX

**ibis**  
STYLES