

Instruções para utilizar a Sauna por Infravermelhos do DeluxeDay Spa.

Adereços necessários- Toalhas(uma grande que deve enrolar no corpo e outra pequena para ir limpando o excesso de suor), chinelos e caso necessite touca, uma garrafa de água.

Coloque a temperatura a um nível confortável, normalmente a 30 a 50° c, vai aumentado conforme as sessões (traga um cd e coloque e caso goste pode ler também.).

A transpiração começa dentro de 6 a 10 minutos e não deve passar mais de 20 minutos na sauna, para princípio.

Quer a porta, quer a entrada de ar podem ser abertas caso necessite.

Beba muita agua, **antes, durante e depois** da sessão de sauna para repor os líquidos perdidos.

Deve colocar a toalha **no banco da sauna** para não molhar a madeira. Também deve ter á mão uma toalha pequena para ir retirando o excesso de suor.

Caso tenha músculos doridos aproxime essa zona dos aquecedores.

Não deve comer antes uma hora da sauna, também não deve utilizar a sauna depois de **efectuar exercício extenuante**.

Depois de desligar a sauna, aguarde uns minutos antes de sair, deixe o corpo suar mais um pouco e depois tome um banho de água quente seguido de duche frio para arrefecer o corpo.

Caso não tenha os adereços necessários para a sauna, solicite um pack na perfumaria que consta de: Uns chinelos, uma toalha de banho e uma toalha pequena (**tudo descartável** que deve ser colocado em cesto para o efeito)

Deixe a sauna como a encontrou, obg, Caso tenha alugado a sauna para uma pessoa, isso será respeitado, mas pode optar por aluguer para duas pessoas que é a capacidade máxima da nossa sauna.

Tempo de sauna+ duche 30 minutos