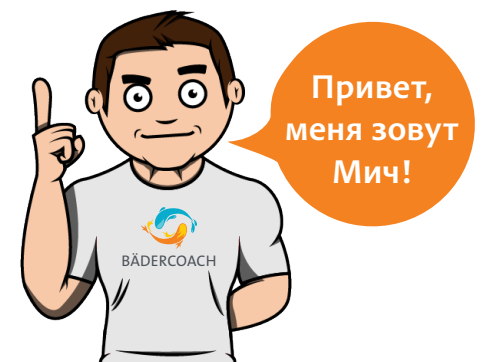
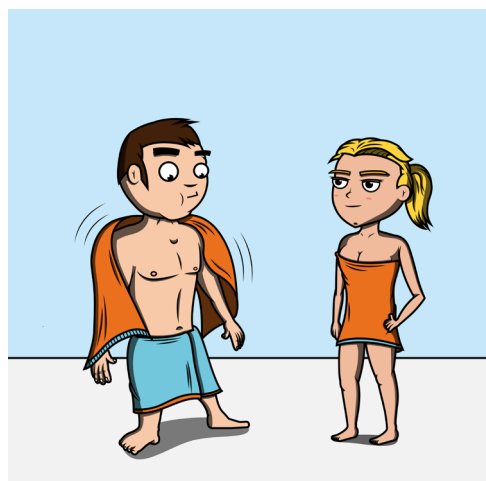


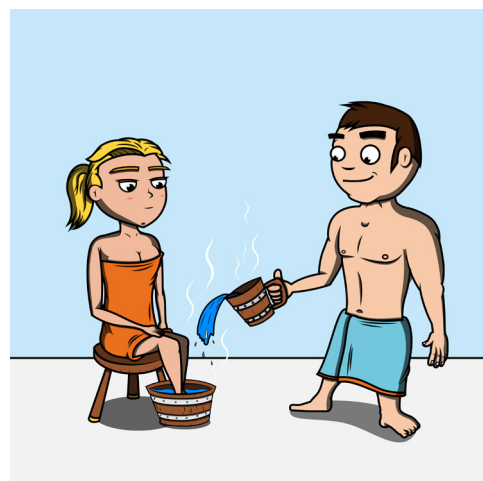
Правила посещения сауны



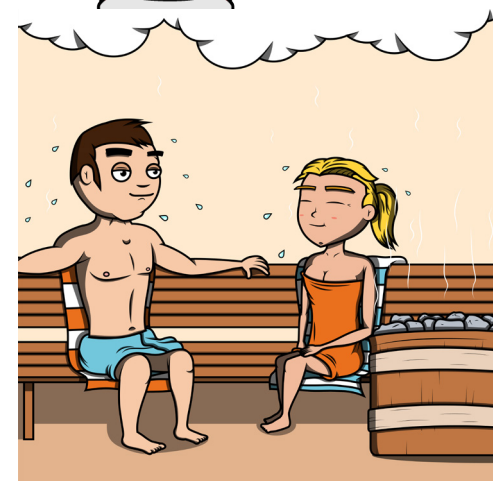
1. Примите душ



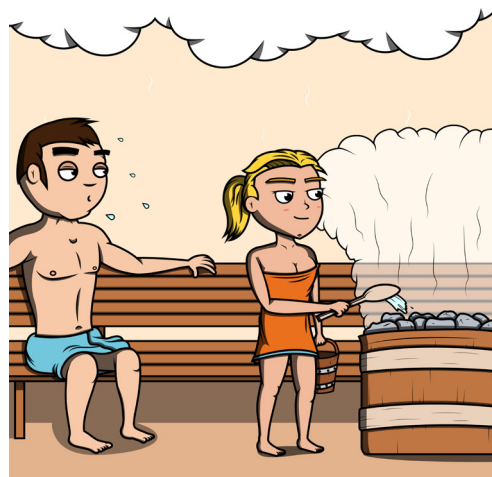
2. Вытритесь насухо



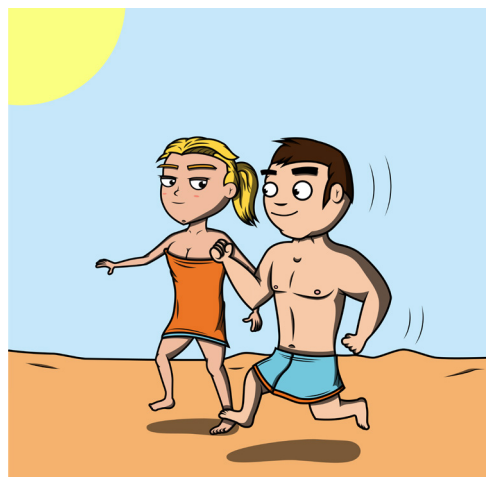
3. Примите тёплую ванну для ног



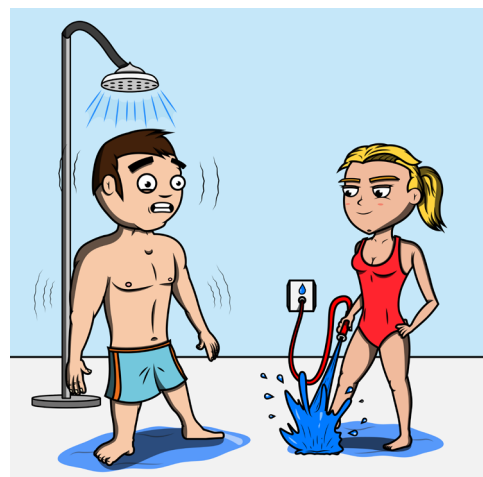
4. Находитесь в сауне 8-12 минут



5. Для пара плескайте воду на камни



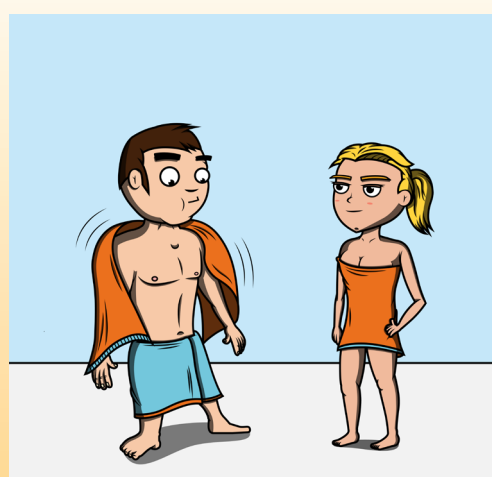
6. Прогуляйтесь на свежий воздух



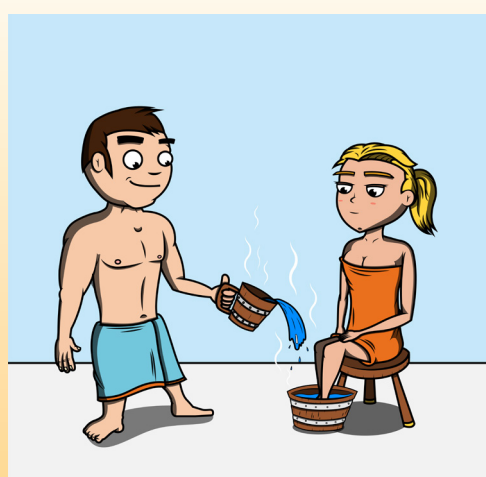
7. Примите прохладный душ



8. Или окунитесь в прохладную воду



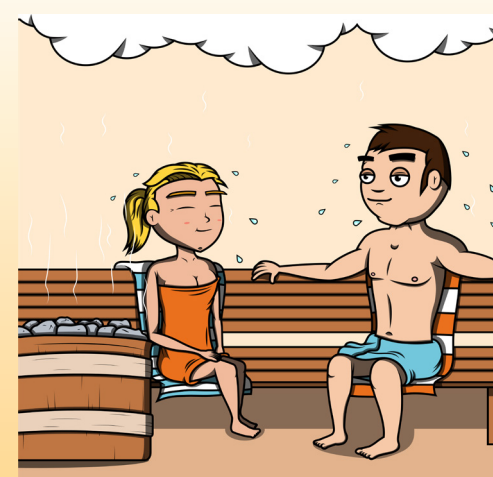
9. Вытритесь насухо



10. Примите тёплую ванну для ног



11. Отдохните 15 минут



12. Повторите процедуру 1-3 раза



BÄDERCOACH

www.baedercoach.de

