

PISCINE SERVICE

office@piscineservice.ro

sales@piscineservice.ro

Tel.: 0733312822; 0722318404; 0721733231

BENEFICIILE UTILIZARII SAUNEI USCATE

Lucruri de stiut despre sauna uscata

“ Experienta utilizarii saunei difera de la o persoana la alta; dar cu totii veti fi de acord ca prin utilizarea saunei beneficiati de un mediu constructiv atat pe plan mintal cat si psihic”

- **Arderea caloriilor** - datorita accelerarii metabolismului pe perioada unei sedinte de sauna si a pierderii energiei necesare pentru a transpira, pana la 300 de calorii se pot pierde la o singura sedinta de sauna. (acest lucru este echivalent cu arderea caloriilor alergand 2-3 mile);
- **Ritmul cardiac** – ritmul cardio-respirator se va intensifica atunci cand corpul va fi expus la temperaturi inalte, ritm ce va imbunatati circulatia sangelui in organism;
- **Induce o stare relaxanta de somn profund** – sauna poate fi de asemenea indicata a fi folosita inainte de culcare pentru a induce o stare de somn profund. De asemenea are un efect benefic asupra sinusurilor;
- **Recreerea – un efect social benefic** – experienta unei saune uscate se poate constitui intr-un mediu cat se poate de placut. Poate fi impartasita aceasta senzatie de confort si relaxare atat cu cei dragi (familie) cat si cu prietenii;
- **Relaxarea masei musculare** – prin intermediul sedintelor de sauna te poti bucura atat de o relaxare totala a sistemului muscular cat si de inlaturarea senzatiilor de durere provocate de anumite afectiuni(reumatism sau alte probleme legate de articulatii);
- **Eliminarea toxinelor** – prin efectul de transpiratie, unul dintre beneficiile saunei consta in eliminarea toxinelor din organism ca nichelul, mercurul etc;
- **Curata si tonifica pielea** – induce un efect vizibil de improspatare, intinerire a pielii fetei. Prin efectul de sauna, odata cu deschiderea porilor pielii si eliminarii toxinelor din organism se induce un efect vizibil de inviorare, prospetime;
- **Eliminarea stresului** – unul dintre cele mai importante beneficii ale sedintelor de sauna consta in eliminarea stresului acumulat pe durata unei zile obisnuite de munca.