

# ZASADY SAUNOWANIA W LEMON RESORT SPA

---

Przed skorzystaniem z sauny zalecamy zasięgnąć opinii lekarza, w celu upewnienia się czy pobyt w niej jest dla Państwa korzystny. Przebywanie w saunie odradza się: kobietom w ciąży, osobom z problemami układu krwionośnego oraz osobom z nadciśnieniem tętniczym.

Zabrania się wstępu do Strefy Saun dzieciom poniżej 14 roku życia oraz osobom znajdującym się pod wpływem alkoholu, bądź innych substancji odurzających.

Wstęp do Strefy Saun jest możliwy wyłącznie w ręcznikach kąpielowych. W pozostałej części obowiązują stroje kąpielowe.

## 1. Przed wejściem do Strefy Saun:

- skorzystaj z pryszcznica dla większej higieny i komfortu;
- powstrzymaj się od alkoholu i ciężkich potraw.

## 2. Pobyt w Strefie Saun:

- przebywaj w saunie około 15 minut w 3 sesjach;
- w Strefie Saun przebywaj wyłącznie w ręczniku kąpielowym, bez stroju kąpielowego i obuwia;
- w saunie należy rozłożyć ręcznik pod całym ciałem, również pod stopami. Przez pierwsze kilka minut saunowania polecamy usiąść na najniższej ławce i stopniowo przemieszczać się wyżej, aby zapobiec przegrzaniu organizmu;
- w czasie saunowania polecamy stosowanie peelingów, które korzystnie wpływają na kondycję skóry oraz pomagają lepiej oczyścić organizm;
- ze względów bezpieczeństwa podczas odczuwania jakiegokolwiek dyskomfortu zdrowotnego należy natychmiast opuścić saunę;
- podczas pobytu w strefie saun należy zachowywać się spokojnie i kulturalnie, unikać głośnych rozmów, przekleństw i dyskusji. Strefa Saun-Strefą Ciszy;
- po opuszczeniu sauny należy splukać pot i toksyny z ciała letnią wodą;
- podczas schładzania ciała po pobycie w saunie należy zacząć od stóp i postępować w kierunku serca, należy unikać polewania zimną wodą rozgrzanej głowy;
- każdy cykl pobytu w saunie należy zakończyć 15 - 20 min odpoczynkiem w pozycji leżącej na plecach w gocie solnej;
- podczas pobytu w saunie nie należy jeść, pić ani czytać;
- pomiędzy kolejnymi pobytami w saunie należy uzupełniać płyny, można sobie pozwolić na niewielką przekąskę w postaci owoców w celu uzupełnienia brakujących składników mineralnych;
- zawsze należy pozostawiać saunę w stanie, w jakim chcieliby ją Państwo zobaczyć.