

Sauna

di [Angel85](#)

per Dieta-Dimagrante.com

© Tutti i diritti Riservati

La sauna è una pratica fisioterapica di origine finnica, consistente in un bagno di vapore e quindi in una doccia fredda effettuati in locali appositamente attrezzati.

La sauna serve per rilassarsi in inverno come il bagnoturco, sono una manovanta per smaltire le tossine, purificare la pelle e rilassare i muscoli.

Purchè si rispettino alcune regole,(le prime sedute non devono durare più di 5 minuti e se in sauna si può arrivare a un massimo di 15 minuti, nel bagnoturco, meno faticoso per l'organismo, si può restare anche 25 minuti).

Importante è l'idratazione, bevi prima, durante e dopo [acqua](#), integratori salini e [tè](#) zuccherato se sei a stomaco vuoto.

Quando si è finito, non bisogna correre a rivestirsi ma fare una doccia fredda che riporta il corpo alla temperatura ottimale e tonifica.

Infine si consiglia di fare la sauna dopo lo [sport](#) per smaltire le tossine e l'acido lattico e rilassare i muscoli e il bagnoturco per purificare la pelle, respirare e dormire meglio.

Angel85