

## Saunasessie

Het nemen van een saunabad neemt over het algemeen een avond in beslag, omdat saunaronden worden herhaald. Zo wordt het warmtemechanisme van de mens echt goed in werking gesteld. Om de effecten van een avondje sauna optimaal te ervaren, worden de volgende stappen geadviseerd.

1. Neem twee handdoeken; één om erop te zitten en één om jezelf af te drogen.
2. Neem een warme douche om jezelf vast op te warmen. Droog uzelf goed af, want een droge huid transpireert beter, waardoor u dus in de sauna beter afkoelt.
3. Neem voordat u de saunacabine betreed een warm voetenbad. Zo wordt uw lichaam voorverwarmd en op temperatuur gebracht.
4. Neem plaats in de sauna cabine. Hoe lang u in de sauna blijft zitten is persoonsgebonden, raadzaam is na 15 minuten de sauna cabine te verlaten. Langer zou een onnodige belasting zijn voor het lichaam die afbreuk doet aan het nuttige effect van het saunabad.
5. Nadat u uzelf hebt verwarmd is het zaak uw lichaam af te koelen. Dit dient geleidelijk te gebeuren, door allereerst een frisse neus te halen in de buitenlucht. Vervolgens kunt u uw lichaam laten afkoelen door alternatieve afkoelmethode, zoals een dompelbad of een stortemmer. Laat uw lichaam afkoelen op de manier waarop u dat zelf het plezierigst vindt.
6. Nadat u lekker bent afgekoeld, neemt u wederom een lekker voetenbad om uw lichaam behaaglijk op te warmen.
7. Na de sauna neemt u rust. 15 minuten rusten is zeker zo belangrijk. U heeft tijdens het verblijf vocht verloren; tijdens uw rustpauze dient u dit met gezonde drank aan te vullen.
8. Na het rusten is uw lichaam wel weer toe aan een tweede &ldquo;rondje&rdquo;. Hiervan moet u geen wet maken: stel voor uzelf vast of u wel of niet voor een tweede of derde keer wilt zweten. Echter wanneer u besluit hier wel voor te gaan, begin dan ook bij het begin.