

SAUNA BENEFITS

MERE SUNDHED

Sauna er en vidunderlig feel-good tilføjelse til din overordnede sundhedsagenda

1



2

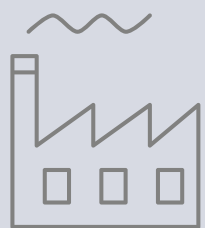
ØGER RESTITUTION

Sauna afspænder muskler og lindrer smerter i både led og muskler

DETOXER

Carmen i saunaen og det ad u sveder, reducerer niveauet af affaldsstoffer og toksiner

3



4

BEDRE HJERNESUNDHED

et finsk studie viste at regelmæssig sauna sænker risikoen for Alzheimers og demens

MINDSKER STRESS

Sauna afstresser, sænker niveauet af kortisol i kroppen og øger produktionen af serotonin.

5



6

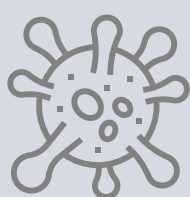
GIVER DYBERE SØVN

forskning tyder på at sauna giver en dybere og mere afslappet søvn.

BEDRE HJERTESUNDHED

Varmen i saunaen udvider blodkarene og øger blod cirkulationen. Regelmæssig sauna kan reducerer risiko for hjertekar sygdomme

7



8

STYRKET IMMUNFORSVAR

Forskning viser at regelmæssig sauna reducerer forekomsten af influenza og forkølelse

RENSER HUDEN

Huden renses når vi sveder. Døde hudceller erstattes og sauna giver dig en smuk glød

9



10

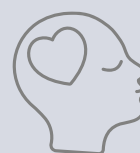
ØGET FORBRÆNDING

varmen i saunaen vil øge din forbrænding men ikke give decideret væggtab.

HOLDER DIG I NUET

Varmen i saunaen gør at du er nødt til at være til stede, lige nu og her. Der kommer ro på sindet.

11



12

FØLES BARE GODT

sauna er en perfekt modpol til en stresset hverdag. Roen, varmen, afslapningen gør godt i krop og sind!