

ULTIEM GENIETEN

Het ideale tijdsplan voor een dagje wellness

Ga jij een dagje genieten bij een wellness center? Heerlijk! Het is belangrijk dat je de tijd neemt tussen de sauna's door en jouw lichaam dat geeft wat het nodig heeft. Pas dan kan je optimaal profiteren van de gezonde werking die de sauna op jouw lichaam heeft.

Een rondje sauna in 10 stappen:

- 1. Neem een douche**
Gewoon omdat het hygiënisch is en omdat jij dan helemaal fris aan je sauna dag kunt beginnen.



- Droog je af**
Als je de sauna in gaat kan je je eerst beter wel even afdrogen. Zo komt de warme lucht van de sauna beter op je droge huid neer en niet onbelangrijk: wel zo fijn voor diegene die na jou de sauna inkomt.

2.

- 3. Neem een voetenbad – 5 tot 10 minuten**
Als je je voeten opwarmt, warm je ook alvast de rest van je lichaam op en zet je je poriën alvast open. Zo ben je helemaal klaar voor je sauna bezoek.



- Geniet in de sauna – 6 tot 15 minuten**
Begin onderin de sauna om je lichaam geleidelijk aan op te warmen. Ga lekker liggen op je handdoek en ga een treetje omhoog als je meer warmte aankan. Het beste is om voordat je de sauna verlaat een paar minuten op de onderste bank te zitten. Waarom 6 tot 15 minuten? Zo open je je poriën het best.
Tip! Gebruik de zandloper die in de meeste sauna's te vinden is, zodat je de tijd bij kan houden.

4.

- 5. Ga even naar buiten – 5 tot 15 minuten**
Je lichaam heeft verkoeling nodig en kan deze het beste buiten vinden. Het liefst zonder je badjas aan, dan krijgt je lichaam de meeste ruimte.



- Neem een koude douche**
Het hoeft niet al te lang en het klinkt misschien niet meteen heel aantrekkelijk, maar het is wel goed om je even af te spoelen onder een koude douche.

6.

- 7. "Spring" in het koude dompelbad**
Onder de douche is je zweet er afgespoeld, in het koude dompelbad koel je even helemaal af. Vergeet vooral niet je hoofd te koelen.



- Nog even een warm voetenbad – 5 tot 10 minuten**
Jouw lichaam is inmiddels goed afgekoeld en vindt het heerlijk om weer op temperatuur te komen in het warme voetenbad.

8.

- 9. Ga heerlijk relaxen – 15 minuten of meer**
Drink wat water, lees bijvoorbeeld buiten of in een rustruimte een boekje, ga wat eten of drinken in het restaurant, zwem een rondje, kies een heerlijke massage, kom lekker tot rust in de whirlpool, kortom: relax.



- Tijd voor een nieuw rondje**
Kies een andere sauna die jou wel wat lijkt en begin het sauna tijdsplan weer van voren af aan.

10.

Neem je tijd

Voor iedere sauna die je ingaat, trek je het best een uur uit. Zo komt jouw lichaam het best tot rust, krijgen je poriën de kans om het beste te openen en gun jij jezelf ook die rust die bij een dagje / avondje wellness hoort. En natuurlijk hoef je niet elk moment op de klok te kijken om je precies aan de genoemde tijden te houden. Het is een goede indicatie waarvan je best iets af mag wijken.