

Het saunaritueel

VOORBEREIDING

- Neem lekker de tijd voor de sauna (minimaal 2 uur)
- Eet niet te zwaar van te voren (1 à 2 uur van tevoren), maar een lege maag is ook niet goed.
- Neem zelf een badjas, handdoeken en slippers mee (of huur een badjas en/of handdoeken en koop slippers). Vanuit hygiënisch oogpunt en voor je eigen veiligheid is het dragen van slippers verplicht.

STAPPEN IN DE SAUNA

- Stap 1. Kleed je om (uit)
- Stap 2. Maak nog even gebruik van het toilet
- Stap 3. Neem een warme douche
- Stap 4. Droog je goed af
- Stap 5. Neem een voetenbad zodat je lichaam zich alvast kan voorbereiden op de warmte
- Stap 6. Ga in een sauna op een voor jezelf prettige hoogte zitten/liggen op je grote handdoek, zorg dat de handdoek ook onder je voeten ligt!
Hoe hoger je in de cabine gaat zitten hoe warmer het is. Na 15 minuten is het raadzaam de sauna te verlaten. In de sauna vind je zandlopers als tijdsindicatie. Als je het al eerder niet fijn meer vindt, ga er dan gewoon uit, ook al is dit na 2 minuten. Als je hebt gelegen, ga dan 2 minuten voordat je eruit gaat rechtop zitten; om te voorkomen dat je duizelig wordt.
- Stap 7. Ga na de sauna even de buitenlucht in als dit mogelijk is; zodat je longen de warme lucht kwijt raken. Je lichaam kan zo op een rustige manier afkoelen.
- Stap 8. Spoel hierna het zweet af onder een lauwe douche en neem een koud dompelbad of spoel je af onder de koude straal; beginnend bij je onderbenen en dan langzaam omhoog.
- Stap 9. Neem even 20 à 30 minuten de tijd om wat te rusten; zitten/ lezen/hapje eten en wat drinken. Het is belangrijk om ook te eten tijdens je saunadag om je bloedsuikerspiegel op pijl te houden en eventueel flauwvallen te voorkomen.

Hierna kun je het saunaritueel weer herhalen.

Drink gedurende de saunadag voldoende! Je lichaam verliest veel vocht en heeft veel vocht nodig om de afvalstoffen af te voeren.