

NAVODILA ZA SAVNANJE



I. SAVNAJ SE BREZ KOPALK IN NAKITA



II. PRED VSTOPOM SE STUŠIRAJ



III. Z BRISAČO SE OBRISI DO SUHEGA



IV. 1. SAVNA 8-10 min



V. TOPEL TUŠ

1-2 min



VI. HLADEN TUŠ

5-20s



VII. POČIVAJ IN SI PRIVOŠČI ČAJ ALI VODO 10-20 min



VIII. 2. SAVNA 10-20 min



IX. TOPEL TUŠ

1-2 min



X. HLADEN TUŠ

5-20s



XI. POČIVAJ 10-20 min



XII. STUŠIRAJ SE

