

サウナの効果 ご存知ですか？

デトックスで 体質改善

体の機能が活性化されることで、
冷えやむくみも改善でき、
新陳代謝がアップすることで
痩せやすい体質へ。

不眠を解消

体全体の血液循環が良くなり、
体に溜まった不要なものを
汗とともに外へと排出し
疲れを残さない熟睡度の
高い眠りを叶えます。

精神バランスを 整え前向き思考に

さらにサウナには、
うつ病の緩和にも効果も
あると言われています。

美肌効果

汗とともに老廃物を排出し、
高い美肌効果があります。

冷え性の改善

皮膚を温めるだけでなく、
体の深部からじっくりと
温めることで冷え性改善の
近道の方法と
言えます。

シェイプ効果

血行を良くし、新陳代謝を
活性化する効果があり、
継続的に利用することで、
脂肪が燃焼しやすい体質
へと改善されます。

健康効果を実感するためには1回で10～15分程度入るのがおすすめ。
汗をたくさんかきたいからと、ガマン大会のように長時間入ると、
逆に脱水症状や熱中症のような症状が出てしまいます。
自分の体と相談しながら時間を設定しましょう。