

Montréal Sauna

INFORMATION IMPORTANTES SUR LA MANIÈRE DE COMMENCER VOTRE PROGRAMME DE DESINTOXIFICATION

Pour les 3 premières sessions: Régler la température à 55°C degrés. NE PAS entrer dans le sauna avant qu'il est atteint environ 50°C degrés. Rester dans le sauna pendant une période maximale de 25 minutes.

3 prochaines sessions encore à 55°C degrés. 30 minutes maximum.

2 prochaines sessions de température 55°C degrés, 35 minutes

2 prochaines sessions de température 55°C degrés, 40 minutes

2 prochaines sessions de température 55°C degrés, 45 minutes

Enfin, chaque session suivante, peuvent être de 45 minutes pour un maximum de 60 minutes, à 60°C ou 65°C degrés.

Maintenant que vous êtes détoxifiés, VOUS DEVEZ CONTINUER vos sessions de sauna 3 fois par semaine pour maintenir l'état de désintoxication.

Lorsque vous continuez 3 fois par semaine, il est préférable de régler la température du sauna à 40°C degrés. Quand il atteint cette température, entrer et augmenter la température à 65°C. Cela vous permet de commencer à transpirer et ainsi réduire les toxines plus efficacement. Vous remarquerez que la température du sauna demeure toujours constante, s'éteint et se rallume, afin de maintenir la température. Cela est beaucoup plus doux pour le corps et efficace lors du programme de désintoxication. L'infrarouge devrait être utilisé entre 50°C à 55°C en moyenne.

NOTE IMPORTANTE : Si vous omettez vos sessions de sauna pour plus d'un mois vous devez recommencer le processus.

N'oubliez pas d'allumer votre ioniseur manuellement avant d'entrer dans le sauna (alors qu'il est en fonction). Cela permettra d'éliminer les toxines de l'air. N'oubliez pas d'éteindre l'ioniseur lorsque vous commencez votre session.

Rappelez-vous, il est important de prendre une douche dans les 30 minutes après avoir complété votre session.

J'espère que cette information vous sera utile et vous permettra un mieux être et une meilleure santé.

Pour toutes questions, s'il vous pouvez contacter à tout moment.

Profitez de votre nouvelle expérience
Cordialement,
Tracey Wilson
1 877 759-9912

40°C	100°F
55°C	130°F
65°C	150°F