

疲労回復

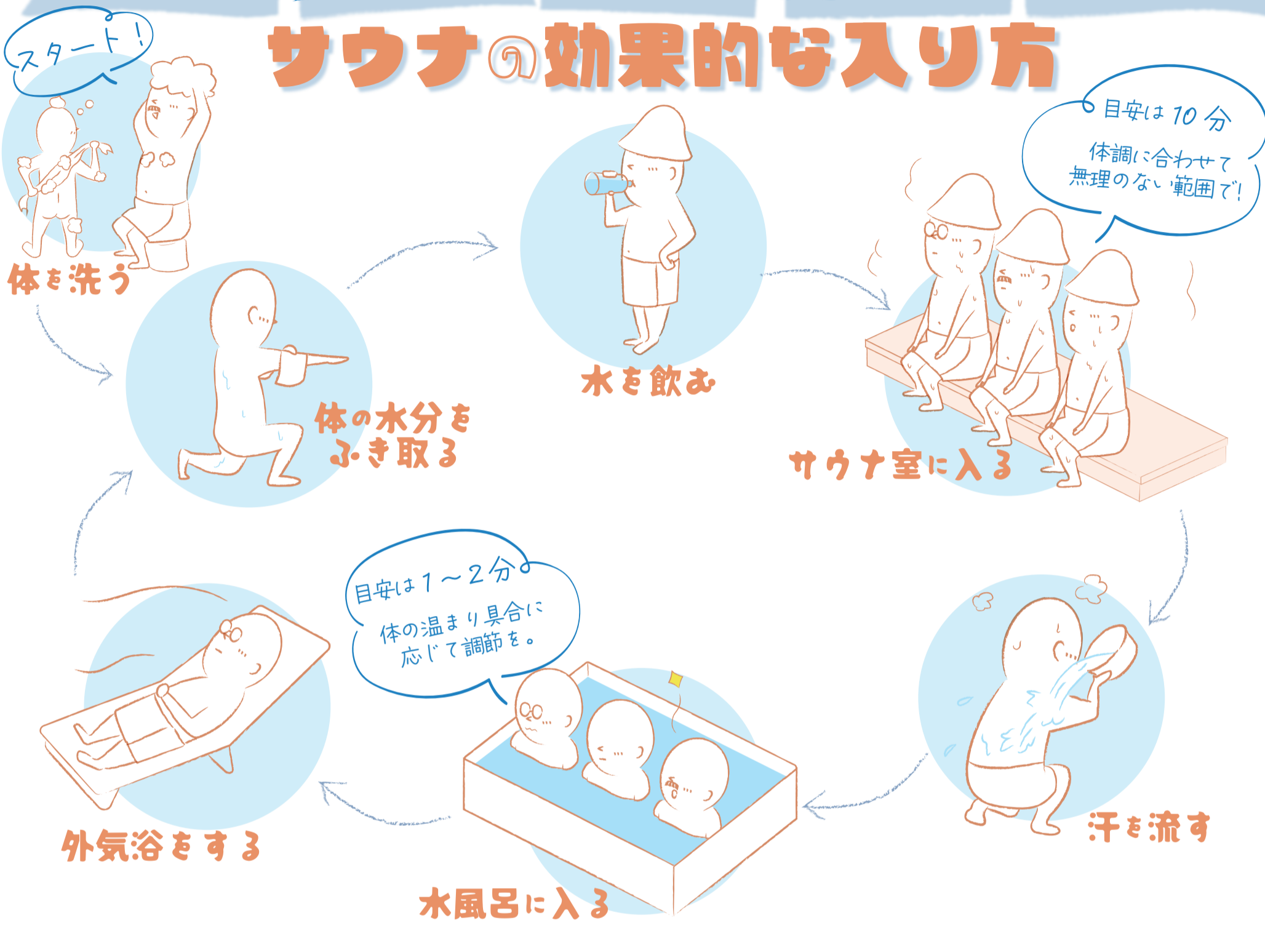
メンタル安定

免疫力

美肌

安眠

サウナの効果的な入り方



水分補給は 欠かせずに

サウナに入るならしっかり水分補給を！
脱水予防だけでなく、しっかりと汗をかくためにも、
あらかじめコップ1杯ほどのお水を飲んでおきましょう。



サウナ前に全身をあらう

衛生面だけでなく、前もって
シャワーで身体を温めておくことで
発汗しやすくなります。

体の水分はふき取る

肌に水分が付いたままだと、気化熱で
体温が奪われて体が温まり始めるのが
遅くなり、なかなか汗が出てこなく
なります。



▼水と健康についての情報をお届け

トリムミズラボ



▼「サウナの効果的な入り方」の記事を読む

日本トリム サウナ



ウォーターヘルスケアという、新習慣。

株式会社 **日本トリム**

東証プライム (証券コード: 6788)

0120-328-106

お電話の承り時間: 午前9:00~午後6:00 (土・日・祝日は休業日)

[C2402-kk1]