



水分補給は 欠かさずに

サウナに入るならしっかり水分補給を! 脱水予防だけではなく、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うう

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

Q

▼「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

Q)

ウォーターヘルスケアという、新習慣。

です。 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)